Cotto e < mangiato >

APRILE 2020 > €1,50

€ 1,50
104 RICETTE

DOLCI al Cioccolato

11 PIATTI CON le Fave

cotture al VAPORE
BENESSERE IN TAVOLA

Zenzero in CUCINA

21 FRITTATE
semplici e originali

00028
9 772284 429006

fivestore COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.28 - Prima immissione: 14 aprile 2020 - Prezzo € 1,50

EDITORIALE Aprile

COME TUTTI ANCHE NOI DELLA REDAZIONE questo mese abbiamo lavorato in smart working per preparare la rivista che state sfogliando. Per queste giornate da trascorrere in casa abbiamo pensato a un numero ancora più ricco d'idee e di consigli per ottenere il meglio anche con pochi ingredienti. Per chi è alle prime armi ci sono le **ricette facili e veloci per cucinare le primizie di stagione come le FAVE**, poi i **dessert al cioccolato per riciclare uova di Pasqua e colombe**.
I più esperti possono divertirsi sperimentando assieme a noi piatti blasonati, come la **costata poché al vino rosso** dei **FRATELLI LEBANO** dell'Hotel Gallia di Milano o la **costoletta alta alla milanese** dello **CHEF DANIEL CANZIAN**.
Mettetevi subito all'opera e sfidate gli amici via skype!
Cotto e mangiato magazine continua a farvi compagnia e oggi ancora di più, perché potete **abbonarvi alla rivista on line**.
E come sempre, vi augura buon divertimento in cucina!

la Redazione

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

REALIZZAZIONE SERVICE
OpenEyes Film- Simona Stoppa

PROGETTO GRAFICO
Art Director - Gianni Lo Giudice

HANNO COLLABORATO
Luciana Giruzzi,
Michela Burkhart (grafica),
Vanna Guzzi,
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,
Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Davide Petrini,
Maddalena Bassi, Fabio Ceruti, Monica Cimino, Silvio Carini

COTTO E MANGIATO MAGAZINE pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di m-dis S.p.A.

PUBBLICITÀ

mediaadv
MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
Tel: 02 43 986 531
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

SOMMARIO *Aprile*

Cotto e mangiato

INDICE DELLE RICETTE

PIATTI VEGANI — PIATTI VEGETARIANI

NEL PROSSIMO NUMERO

In edicola dal 7 maggio

COVER STORY

Gli involtini sono la soluzione perfetta per risolvere cene e spuntini. Deliziosi bocconcini di carne, pesce e verdure farciti con gusto e fantasia

BRUTTO MA BUONO

Crostate, dolci al cucchiaio e cheesecake rossi e zuccherini

3 COTTURE

Fritte, al forno, al vapore le melanzane sono protagoniste della cucina mediterranea e annunciano l'estate

COLTO E MANGIATO

Voglia di asparagi? 10 ricette per prepararli presto e bene e consumarne in quantità senza rimorsi, perché sono amici della linea e della salute

Cotto e mangiato

PRODOTTI DI STAGIONE

Aprile

FRUTTA

Arance, Avocado, Banana, Fragole, Limoni, Meloni

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Cetrioli, Cipolline, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Melanzane, Piselli, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Ravanelli, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo

PESCE

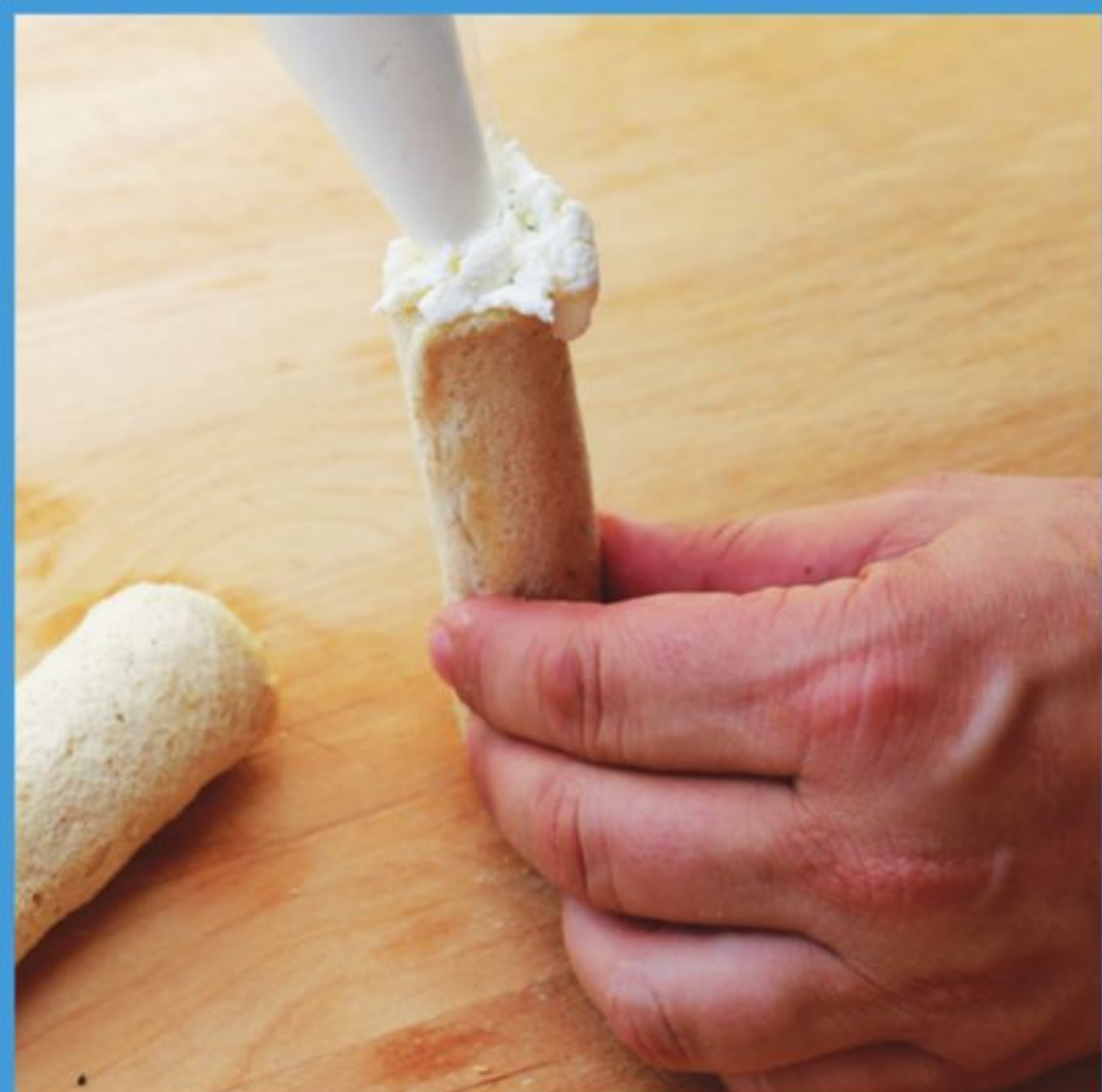
Branzino, Calamaro, Canocchia, Capasanta, Cefalo, Cozze, Gamberi rosa, Grongo, Moscardini, Murena, Nasello, Pagello fragolino, Pesce San Pietro, Polpo, Rana pescatrice, Razza, Ricciola, Sardina, Scampo, Scorfano, Seppia, Sgombro, Sogliola, Sugarello, Triglia di scoglio, Trota, Vongole veraci, Zerro

Inventa con PanPiuma

SCOPRI TUTTE LE RICETTE SU: panpiuma.it

la ricetta del giorno: Cannelloni

4 fette

20

1 2 4 3

PREPARAZIONE

- 4 fette PanPiuma grano duro
- Ricotta 200 gr
- Basilico
- Parmigiano 80 gr
- Passata di pomodoro
- Sale - Olio

Mettere in una terrina ricotta, parmigiano, basilico e sale. Con il cucchiaio creare un composto ben amalgamato e compatto. Stendere il pane con il mattarello per renderlo arrotolabile e con l'aiuto di un tubo in alluminio creare il cannellone (Fig. 3). Infornare per 5 minuti a 180°. Una volta estratti dal forno guarnire con il composto alla ricotta e servire.

seguici su:

Inviaci la foto della tua ricetta la pubblicheremo sui nostri canali social!

21 Frittate

Semplici e originali

CUCINIAMO CON LE UOVA, INGREDIENTE VERSATILE PER ECCELLENZA E BASE PER DARE VITA A TANTE FRITTATE, MA ANCHE A CRÊPES, FAGOTTINI RIPIENI, CLAFOUTIS, DOLCI... RICETTE SEMPLICI E VELOCI DA PREPARARE, PERFETTE ANCHE COME "SVUOTAFRIGO". PERCHÉ CON LE UOVA GLI ABBINAMENTI SI SPRECANO E NOI VE NE SUGGERIAMO DI GUSTOSISSIMI

Piu' ricca

Preparate il riso seguendo la ricetta principale. In un pentolino sbollentate per 5 minuti 100 g di piselli surgelati. Tagliate a striscioline 100 g di prosciutto cotto. Pulite a affettate mezza cipolla e fatela soffriggere qualche minuto in padella con un filo d'olio. Unite anche il prosciutto e i piselli e lasciate insaporire qualche minuto. Togliete dal fuoco e unite il tutto al riso, quindi proseguite nella preparazione della frittata seguendo le indicazioni della ricetta principale.

PISELLI

PROSCIUTTO COTTO

CIPOLLA

Frittata di riso
con peperoni e zucchine

INGREDIENTI

- RISO PARBOILED 300 g
- UOVA 6
- PEPERONI 1
- ZUCCHINE 1
- PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 50 g
- OLIVE NERE DENOCCIOLATE 2-3 cucchiai
- PREZZEMOLO
- SALE E PEPE

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 35 MIN | Costo basso

1. **LESSATE** il riso e scolatelo, quindi trasferitelo in una ciotola. Pulite il peperone e la zucchina, poi tagliateli a dadini. Tagliate a rondelle le olive.

2. **TRASFERITE** le verdure e le olive nella ciotola del riso e mescolate. A parte, sbattete le uova, aggiungete il formaggio grattugiato, regolate sale e pepe e amalgamate.

3. **VERSATE** il composto di uova nella ciotola del riso, mescolate bene, trasferite in una teglia ricoperta di carta da forno e cuocete a 180°C per circa 25 minuti. Sfornate, lasciate raffreddare leggermente, tagliate la frittata a quadratini e guarnite con prezzemolo.

ARTE DEL RICICLO

La frittata di riso è buonissima anche se si utilizza un risotto eventualmente avanzato dal giorno prima. In questo modo i tempi di preparazione si accorciano e si porta in tavola una ricetta completamente nuova con poca fatica. Inoltre la presenza del riso arricchisce di sapore, ma anche di carboidrati, la frittata rendendola un ottimo piatto unico.

Cannelloni

di crêpes

INGREDIENTI PER 4 CRÊPES

UOVA 2 piccole
LATTE 250 ml
FARINA 00 125 g
PROSCIUTTO COTTO 200 g
ASPARAGI 200 g
PARMIGIANO REGGIANO
PREZZEMOLO

PER LE CRÊPES amalgamate in una ciotola le uova con il latte, mescolando bene con una forchetta. Poi, aggiungete poco per volta la farina setacciata, mescolando bene fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

SCALDATE un padellino antiaderente, ungetelo con poco burro, quindi versate un mestolino di impasto e ruotate leggermente la padella per distribuirlo in modo uniforme. Cuocete un minuto per lato a fuoco medio basso. Formate le altre crêpes e tenetele da parte.

LAVATE gli asparagi, asciugateli bene, quindi eliminate la parte basale bianca più dura, cercando di mantenerli tutti alla stessa lunghezza. Legateli con spago da cucina, in modo da formare un mazzetto e trasferiteli in un pentolino alto e stretto pieno di acqua bollente, posizionandoli in verticale e lasciando le punte fuori dall'acqua. Cuocete per circa 8 minuti, fino a quando risultano teneri ma compatti.

FARCITE le crêpes: grattugiate sul fondo il Parmigiano Reggiano, aggiungete uno strato di prosciutto cotto e un asparago. Arrotolate le crêpes, trasferitele in una teglia, grattugiate altro formaggio e guarnite con prezzemolo. Fate dorare in forno a 190°C per circa 10 minuti.

LONTANO DAL SOLE

Vengono coltivati sotto terra, in modo che non ricevano mai la luce del sole. Questo è il segreto del colore degli asparagi bianchi e del loro sapore delicato. Per assicurarvi che siano freschi al momento dell'acquisto, controllate che il colore sia omogeneo e che i gambi siano carnosi: piegandoli, si devono spezzare con un colpo secco. Fra le varietà più pregiate, ci sono l'Asparago Bianco di Bassano del Grappa Dop e quello Igp di Cimadolmo. Si possono gustare in tutti i modi, crudi, lessati, al vapore, arrostiti, alla griglia, saltati in padella, gratinati...

Omelette
gamberi e pomodorini

INGREDIENTI PER 4 OMELETTE

UOVA 6 – CODE DI GAMBERI 300 g – LIMONI BIO 1, la scorza – POMODORINI 200 G – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE, PEPE

PULITE i gamberi, quindi scottateli pochi minuti in acqua bollente salata. Lavate e tagliate a pezzetti i pomodorini.

SBATTETE bene le uova, regolate di sale e pepe, quindi unite la scorza di limone grattugiata. Aggiungete i gamberi e amalgamate il tutto. Infine, unite i pomodorini, tenendone qualcuno da parte.

SCALDATE un padellino antiaderente con un filo d'olio, poi versatevi un quarto del composto e cuocete l'omelette per qualche minuto. Quando il fondo è ben cotto, richiudete l'omelette su se stessa e lasciate cuocere ancora pochi minuti (la parte interna deve rimanere morbida). Togliete dal fuoco e preparate le altre omelette. Guarnite con i pomodorini lasciati da parte.

Fagottini ripieni di formaggio alle erbe

INGREDIENTI PER 4 FAGOTTINI

UOVA 2 piccole – LATTE 250 ml – FARINA 00 125 g – PARMIGIANO REGGIANO 60 g – RICOTTA 125 g – PINOLI 10 g – ANETO – ERBA CIPOLLINA

AMALGAMATE in una ciotola le uova con il latte, mescolando bene con una forchetta. Poi, aggiungete poco per volta la farina setacciata, mescolando bene fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

SCALDATE un padellino antiaderente, ungetelo con poco burro, quindi versate un mestolino di impasto e ruotate leggermente la padella per distribuirlo in modo uniforme. Cuocete un minuto per lato a fuoco medio basso. Formate le altre crêpes e tenetele da parte.

MESCOLATE la ricotta e il Parmigiano Reggiano grattugiato, quindi unite i pinoli, qualche fogliolina di aneto e amalgamate. Farcite le crêpes con un cucchiaio di ripieno, poi chiudetele a fagottino aiutandovi con fili di erba cipollina. Trasferite su una teglia e fate dorare in forno a 190°C per circa 5 minuti.

Frittata vegana
con **erbe aromatiche** e **curcuma**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA DI CECI 200 g – **CIPOLLOTTI** 4 – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 1 cucchiaio – SALE – PEPE – CURCUMA – ERBE AROMATICHE – ERBA CIPOLLINA – TOFU

METTETE la farina di ceci in una ciotola, quindi cominciate ad aggiungere acqua (in tutto ne serviranno circa 300 ml), avendo cura di mescolare bene per evitare la formazione di grumi. Aggiungete mezzo cucchiaino di curcuma, erbe aromatiche a piacere e regolate sale e pepe.

LAVATE i cipollotti e tagliateli a fettine, uniteli alla pastella di farina di ceci, aggiungete un cucchiaio di olio e amalgamate. Trasferite il composto ottenuto in una teglia ricoperta di carta da forno e cuocete a 180°C per circa 15 minuti.

SFORNATE e lasciate intiepidire, quindi dividete la frittata in quadratini e insaporite con tofu ed erba cipollina.

L'idea in più

Frittata di albumi, ottima per gli sportivi

SE DESIDERATE una frittata più leggera, o se vi avanzano degli albumi da altre preparazioni, potete realizzare questa ricetta. Mettete **8 albumi** in una ciotola e sbatteteli bene con una forchetta, quindi versate **2 cucchiai di latte** e amalgamate bene. Regolate **sale** e **pepe**, unite **3 cucchiai di Parmigiano Reggiano grattugiato**, **erbe aromatiche** e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Scaldate una padella antiaderente con un filo di **olio extravergine di oliva**, poi versate il composto di albumi e fate cuocere a fuoco medio per circa 5 minuti. Aitandovi con un coperchio, girate la frittata e fate cuocere ancora per qualche minuto.
In alternativa, potete cuocere la frittata anche in forno. In questo caso, trasferite il composto di albumi in uno stampo ricoperto di carta da forno e cuocete a 200°C per circa 15 minuti, fino a che la frittata diventa gonfia e dorata.

Lasagna
di crêpes con ragù

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 2 piccole – LATTE 250 ml – FARINA 00 125 g – MANZO MACINATO 400 g – CIPOLLA 1 – CAROTA 1 – SEDANO 1 costa – VINO BIANCO mezzo bicchiere – PROVOLA 300 g – BURRO – PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – PREZZEMOLO

AMALGAMATE in una ciotola le uova con il latte, mescolando bene con una forchetta. Poi, aggiungete poco per volta la farina setacciata, mescolando bene fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

SCALDATE un padellino antiaderente, ungetelo con poco burro, quindi versate un mestolino di impasto e ruotate leggermente la padella per distribuirlo in modo uniforme. Cuocete un minuto per lato a fuoco medio basso. Formate le altre 3 crêpes e tenetele da parte.

PER IL RAGÙ lavate e pulite sedano, carota e cipolla, riduceteli a pezzetti, quindi fateli soffriggere qualche minuto con 3-4 cucchiai di olio in un ampio tegame. Unite la carne di manzo macinata e mescolate, poi versate il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete poco burro, mescolate, infine versate un bicchiere di acqua e fate cuocere a fuoco medio per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

STENDETE uno strato di ragù in una pirofila, aggiungete uno strato di crêpes, uno di provola, altro ragù e abbondante formaggio grattugiato, poi formate altri strati, fino ad esaurire gli ingredienti. Trasferite in forno a 200°C per circa 20 minuti.

Rotolo di frittata
con pesto di rucola, prosciutto e scamorza

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 8 – PARMIGIANO REGGIANO 50 g – PROSCIUTTO COTTO 150 g – SCAMORZA 200 g – SALE – PEPE

PER IL PESTO DI RUCOLA RUCOLA 20 g – PARMIGIANO REGGIANO 30 g – PINOLI 10 g – AGLIO 1 spicchio – OLIO EVO 40 ml – SALE

PER IL PESTO lavate la rucola e asciugatela bene, poi trasferitela nel bicchiere del mixer insieme ai pinoli e al formaggio grattugiato, unite l'aglio sbucciato, un pizzico di sale e metà olio. Cominciate a frullare e aggiungete poco per volta l'olio restante, fino a ottenere una crema fluida.

PER LA FRITTATA sbattete bene le uova, unite il formaggio grattugiato, amalgamate e regolate sale e pepe. Trasferite il composto su una teglia foderata con carta da forno e cuocere a 180°C per circa 15 minuti. Sfornate e trasferite la frittata su un foglio di pellicola trasparente.

FARCITE la frittata con il pesto di rucola, poi con fettine di scamorza, infine con il prosciutto. Aiutandovi con la pellicola arrotolate la frittata, cercando di stringerla in modo da ottenere un rotolo ben compatto. Fate riposare in frigorifero per almeno un'ora. Infine, togliete la pellicola e tagliate il rotolo a fettine.

Pizza di frittata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 6 – **LATTE** 2-3 cucchiai – **PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO** 50 g – **MOZZARELLA** 200 g – **SALSA DI POMODORO** 200 ml – SALE – PEPE – ORIGANO

SBATTETE le uova in una ciotola, poi unite il latte e amalgamate bene. Unite anche il formaggio grattugiato e l'origano e regolate sale e pepe.

SCALDATE una padella antiaderente con un filo d'olio, quindi versate il composto ottenuto e cuocete per qualche minuto. Poi, girate la frittata e cuocete dall'altro lato ancora per pochi minuti, quindi togliete dal fuoco.

TRASFERITE la frittata in una teglia e cospargete la superficie con la salsa di pomodoro. Aggiungete la mozzarella tagliata a fettine e profumate con l'origano. Infornate a 200°C per circa 5 minuti.

Muffin di frittata con speck e pomodorini

PULITE i pomodorini e tagliateli a fettine, quindi pulite e tagliate finemente la cipolla. Tagliate lo speck a listarelle.

SEPARATE i tuorli dagli albumi, poi montate gli albumi a neve. A parte, sbattete bene i tuorli con una forchetta e regolate sale e pepe. Aggiungete delicatamente gli albumi, mescolando con una spatola dal basso verso l'alto per non fare smontare il composto.

UNITE il formaggio grattugiato, poi la cipolla, i pomodorini e lo speck e mescolate. Trasferite il composto ottenuto in uno stampo per muffin unto d'olio, riempiendo per 2/3.

PROFUMATE a piacere con erba cipollina, prezzemolo e basilico. Cuocete in forno preriscaldato ventilato a 180°C per circa 15 minuti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 4
SPECK 80 g
CIPOLLA mezza
PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 40 g
POMODORINI 5-6
ERBA CIPOLLINA
PREZZEMOLO
BASILICO
SALE E PEPE

Frittata con spinacini e pinoli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 6 – **SPINACINI** 100 g – **PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO** 50 g – **PINOLI** 3 cucchiai – **EMMENTALER** 80 g – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA - SALE – PEPE

TRITATE finemente con un coltello metà degli spinacini e trasferiteli in una ciotola. A parte, sbattete bene le uova, versatele sugli spinacini, unite 2 cucchiai di pinoli e amalgamate.

AGGIUNGETE anche il Parmigiano Reggiano grattugiato e regolate sale e pepe. Trasferite il composto in una padella già calda con un filo d'olio e cuocete a fuoco medio per circa 5 minuti, poi girate la frittata e lasciate cuocere dall'altro lato ancora per qualche minuto.

GUARNITE la frittata ancora calda con l'Emmentaler tagliato a fettine sottili, in modo che si sciolga leggermente, gli altri spinacini e un cucchiaio di pinoli.

Persiana con noci ed erbe aromatiche

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

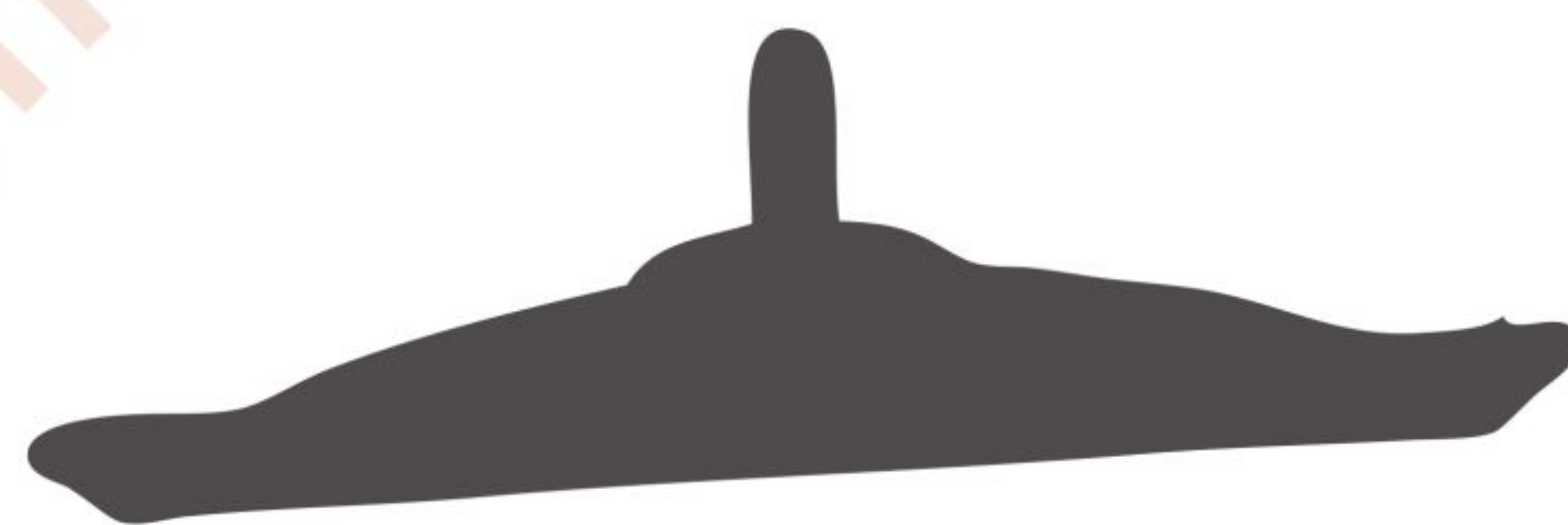
UOVA 4 – **SPINACI** 150 g – **ERBE AROMATICHE FRESCHE(PREZZEMOLO, ANETO, CORIANDOLO, ERBA CIPOLLINA)** 150 g – **CURCUMA** 1 cucchiaino – **NOCI** 50 g – **YOGURT GRECO** 1 cucchiaio – **LIEVITO IN POLVERE** 8 g – OLIO EVO – SALE – BACCHE DI GOJI

LAVATE bene gli spinaci e le erbe aromatiche, asciugateli e tritateli grossolanamente. Trasferiteli in una padella con un filo di olio extravergine e fateli appassire a fuoco basso per circa 5 minuti. Unite la curcuma, mescolate bene e tenete da parte.

SBATTETE le uova, unite lo yogurt greco, regolate di sale e amalgamate. Poi, unite gli spinaci, le erbe aromatiche, le noci tritate grossolanamente, il lievito e mescolate bene.

CUOCETE in forno a 180°C per circa 20 minuti. Sfornate e guarnite con gherigli di noci e, se vi piace, bacche di Goji.

Okonomiyaki

frittelle giapponesi

INGREDIENTI PER 4 FRITTELLE

UOVA 2
FARINA 00 4 cucchiai
CAVOLO CAPPUCCIO 8 foglie
LATTE 80 ml
SALE
OLIO DI SEMI DI ARACHIDE
MAIONESE
SALSA PER OKONOMIYAKI

CUOCI CIÒ CHE VUOI

Street food per eccellenza, il nome di queste frittelline significa "cuoci ciò che vuoi sulla piastra". In effetti, alla ricetta base che noi vi suggeriamo, si possono aggiungere tanti ingredienti, dalla pancetta ai gamberetti. Tradizionalmente gli okonomiyaki vengono cucinati alla piastra, ma per una preparazione casalinga un padellino antiaderente può dare buoni risultati. Indispensabile è la salsa omonima (reperibile nei negozi etnici ben forniti). Se non la trovate, potete creare una salsa simile mescolando 3 cucchiai di ketchup, uno di salsa Worchester e uno di salsa di soia.

LAVATE asciugate e riducete a pezzetti le foglie di cavolo, quindi tenete da parte. In una ciotola unite il latte e 80 ml di acqua, quindi versate lentamente la farina e amalgamate.

UNITE anche le uova, un pizzico di sale e mescolate bene il tutto. Infine, aggiungete i pezzetti di cavolo e distribuiteli in modo uniforme. Lasciate riposare per circa 20 minuti.

SCALDATE un filo d'olio in un padellino antiaderente, quando è ben caldo, versate 1/4 del composto. Lasciate cuocere per circa 10 minuti a fuoco basso, appiattendo ogni tanto con una paletta. Quando comincia a scurirsi, girate dall'altro lato e lasciate cuocere altri 5 minuti. Preparate altre 3 frittelle con il restante impasto.

RICOPRITE la superficie degli okonomiyaki con la salsa per okonomiyaki, quindi guarnite con la maionese formando una decorazione a reticolo.

Clafoutis
di verdure e provola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 3 – LATTE 150 ml – FARINA 1 cucchiaio – CAROTE 2 – ZUCCHINE 2 – PROVOLA 200 g – PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 50 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE, PEPE

LAVATE e mondate le verdure, quindi tagliatele a rondelle. Poi, fatele saltare in padella con un filo di olio extravergine per circa 10 minuti.

SBATTETE le uova, unite il latte, la farina, il formaggio grattugiato e amalgamate bene. Tagliate la provola a cubetti e unitela al composto, quindi regolate sale e pepe.

AGGIUNGETE le verdure e trasferite il tutto in uno stampo foderato con carta da forno. Cuocete in forno a 180°C per circa 20 minuti.

Cannelloni
di crepes ripieni di carne

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 2 piccole – LATTE 250 ml – FARINA 00 125 g – PETTO DI TACCHINO 400 g – CIPOLLA 1 – CAROTA 1 – LIMONE mezzo – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – ERBA CIPOLLINA – SALE

AMALGAMATE in una ciotola le uova con il latte, mescolando bene con una forchetta. Poi, aggiungete poco per volta la farina setacciata, mescolando bene fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

SCALDATE un padellino antiaderente, ungetelo con poco burro, quindi versate un mestolino di impasto e ruotate leggermente la padella per distribuirlo in modo uniforme. Cuocete un minuto per lato a fuoco medio basso. Formate le altre crêpes e tenetele da parte.

PULITE cipolla e carota e trasferitele in una pentola piena d'acqua. Portate a ebollizione e aggiungete il tacchino, fate cuocere circa 20 minuti. Scolate e lasciate raffreddare. Sminuzzate il tacchino e le verdure e trasferitele in padella con olio extravergine, unite il succo di limone e l'erba cipollina a pezzetti, quindi cuocete per circa 5 minuti, mescolando bene.

DISTRIBUITE il ripieno di tacchino sulle crêpes e arrotolatele bene, poi trasferitele in una teglia unta d'olio e scaldatele in forno a 200°C per circa 5 minuti.

Di pasta
con mortadella, mozzarella e pepe

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SPAGHETTI 250 g
UOVA 4 piccole
LATTE 70 ml
PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 40 g
MOZZARELLA 80 g
MORTADELLA 100 g
PEPE NERO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

CUOCETE gli spaghetti in acqua bollente salata, scolateli al dente e conditeli con olio extravergine (se la avete, potete utilizzare della pasta in bianco avanzata). In una ciotola, sbattete le uova, unite il latte, il formaggio grattugiato, il pepe nero e mescolate.

TAGLIATE a tocchetti la mozzarella e la mortadella e unitele al composto. Poi, unite anche gli spaghetti e amalgamate bene il tutto.

TRASFERITE la frittata di spaghetti in un'ampia padella unta d'olio, distribuitela bene aiutandovi con una spatola, coprite con il coperchio e fate cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti, finché si forma una crosta di pasta croccante. Poi, girate la frittata e fate cuocere per altri 5 minuti.

Crepes pollo e besciamella

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 2 piccole – **LATTE** 250 ml – **FARINA 00** 125 g – **PETTO DI POLLO** 400 g – PREZZEMOLO – PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO

PER LA BESCIAMELLA **BURRO** 100 g – **FARINA 00** 100 g – **LATTE** 1 l – SALE – NOCE MOSCATA

PER LE CRÊPES amalgamate in una ciotola le uova con il latte, mescolando bene con una forchetta. Poi, aggiungete poco per volta la farina setacciata, mescolando bene fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

SCALDATE un padellino antiaderente, ungetelo con poco burro, quindi versate un mestolino di impasto e ruotate leggermente la padella per distribuirlo in modo uniforme. Cuocete un minuto per lato a fuoco medio basso. Formate le altre crêpes e tenetele da parte.

PER LA BESCIAMELLA scaldate il latte. A parte, fate sciogliere il burro in un pentolino a fuoco basso, spegnete il fuoco e unite la farina, mescolando per evitare la formazione di grumi. Rimettete sul fuoco basso e mescolate: avete ottenuto il roux.

VERSATE sul roux poco latte caldo, amalgamate e poi versate il resto, mescolando energicamente. Continuate a mescolare sul fuoco per 5-6 minuti. Infine, regolate di sale e profumate con la noce moscata.

CUOCETE il pollo sulla griglia ben calda, per circa 5 minuti, rigirandolo a metà cottura. Regolate di sale e riducetelo a piccoli tocchetti. Farcite le crêpes con un velo di besciamella, il pollo e il prezzemolo, poi richiudetele a rotolo e disponetele in una pirofila, quindi ricoprite con la besciamella e abbondante formaggio grattugiato. Trasferite in forno a 200°C per circa 5 minuti.

Tortilla

con patate e cipolle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
UOVA 6 – PATATE 500 g – CIPOLLE BIANCHE 200 g – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 150 ml– SALE – PEPE

LAVATE e sbucciate le patate, quindi riducetele a cubetti o a fettine sottili. Pulite le cipolle e tagliatele a fettine sottili.

IN UNA PADELLA antiaderente versate l'olio, fate scaldare leggermente, quindi versate le patate e fatele cuocere pochi minuti a fuoco medio basso, rigirandole delicatamente. Poi, versate anche le cipolle, coprite con il coperchio e fate cuocere il tutto per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando diventano morbide.

TOGLIETE dal fuoco ed eliminate l'olio in eccesso. A parte, sbattete bene le uova, quindi regolate sale e pepe. Versate le uova sul composto di patate e cipolle e amalgamate bene.

RIMETTETE la padella sul fuoco, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco medio basso per circa 10 minuti. Poi, aiutandovi con un piatto, capovolgete la tortilla e fatela cuocere anche dall'altro lato per altri 10 minuti, fino a doratura. Questa frittata, che ha la particolarità di venire molto alta, è ottima anche fredda.

Frittata rognosa

con salame

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
UOVA 5 – SALAME CIAUSCOLO 200 g – VINO BIANCO mezzo bicchiere – CIPOLLA 1 – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – MAGGIORANA

SPEZZETTATE il salame, quindi fatelo rosolare qualche minuto in padella con un filo d'olio.

PULITE e tagliate finemente la cipolla, poi trasferitela nella padella con la salsiccia e lasciatela appassire per circa 5 minuti, mescolando bene.

SBATTETE bene le uova, unite il vino bianco e la maggiorana, quindi amalgamate. Versate il composto nella padella con il salame e la cipolla e fate cuocere qualche minuto. Girate la frittata e fate cuocere ancora pochi minuti dall'altro lato.

Crepes Suzette

INGREDIENTI PER 4 CRÊPES

UOVA 2 – LATTE 300 ml – ZUCCHERO 1 cucchiaio – FARINA 00 150 g – BURRO 40 g – ARANCIA BIO mezza, la scorza – PER LA SALSA ARANCE BIO 3 – BURRO 80 g – ZUCCHERO 120 g – GRAND MARNIER 100 ml

UNITE la farina setacciata, lo zucchero e il latte in una ciotola, quindi lavorate con una frusta fino a ottenere un composto liscio. A parte, sbattete le uova, quindi aggiungete gli altri ingredienti e continuate a mescolare. Aggiungete anche il burro sciolto e la scorza di arancia grattugiata, quindi amalgamate. Coprite con la pellicola e lasciate riposare in frigorifero 30 minuti.

SCALDATE un padellino antiaderente, ungetelo con poco burro, quindi versate un mestolino di impasto e ruotate leggermente la padella per distribuirlo in modo uniforme. Cuocete un minuto per lato a fuoco medio basso. Formate le altre crêpes e tenetele da parte.

PER LA SALSA grattugiate la scorza delle arance e spremetene il succo, poi filtratelo con un colino. Sciogliete il burro e lo zucchero a fuoco basso in una padella, mescolando con un cucchiaio di legno. Unite il Grand Marnier e la scorza e il succo delle arance.

CUOCETE la salsa a fiamma bassa e portatela all'ebollizione, quindi unite le crêpes, ripiegandole in 4 e avendo cura che si bagnino bene. Spegnete il fuoco e guarnite con scorze di arance.

Cannoli di crepes con crema al limone e ribes

INGREDIENTI PER 4 CANNOLI

UOVA 2 piccole – LATTE 250 ml – FARINA 00 125 g
PER LA CREMA LATTE 250 ml – ZUCCHERO 80 g – FARINA 00 40 g – UOVA 3 tuorli – LIMONI BIO 1, la scorza – MORE – CONFETTURA DI MORE – RIBES – MENTA

PER LE CRÊPES amalgamate in una ciotola le uova con il latte, mescolando bene con una forchetta. Poi, aggiungete poco per volta la farina setacciata, mescolando bene fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

SCALDATE un padellino antiaderente, ungetelo con poco burro, quindi versate un mestolino di impasto e ruotate leggermente la padella per distribuirlo in modo uniforme. Cuocete un minuto per lato a fuoco medio basso. Formate le altre crêpes e tenetele da parte.

PER LA CREMA ricavate la scorza dal limone aiutandovi con un coltellino. Trasferitela in un pentolino con il latte e scaldate leggermente. A parte, lavorate i tuorli e lo zucchero in una ciotola, fino a ottenere una crema omogenea, poi unite lentamente la farina setacciata, infine versate il latte tiepido e amalgamate bene.

TRASFERITE il composto sul fuoco basso e cuocete la crema continuando a mescolare fino a quando si addensa, per circa 10 minuti, quindi fate raffreddare ed eliminate la scorza.

FARCITE le crêpes con la crema e arrotolatele. Infine, guarnite con confettura di more, more, ribes e foglioline di menta.

Faccia doppia

un gusto delicato per lei e uno deciso per lui

per lei

Tagliolini

con verdure e curcuma

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TAGLIOLINI ALL'UOVO 320 g – **CAROTE** 1 – **ZUCCHINE** 2 piccole – **PEPERONE ROSSO** 1 – **CURCUMA** 2 g – **PEPERONCINO** mezzo – **TIMO** 1 rametto – **MAGGIORANA** 1 rametto – VINO BIANCO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – CIPOLLOTTO – SALE E PEPE

PULITE e lavate tutte le verdure, poi tagliatele a striscioline. Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente, unite le verdure e spruzzatele con il vino bianco.

CUOCETE qualche minuto per rendere le verdure croccanti, insaporite con il peperoncino, foglioline di timo e di maggiorana, quindi salate e spegnete.

LESSATE i tagliolini in abbondante acqua salata. Mentre cuociono, fate sciogliere la curcuma in una padella a parte con un mestolo di acqua di cottura della pasta.

SCOLATE i taglioni al dente , trasferiteli nella padella con la curcuma e mescolate con cura per farli insaporire. Poi, aggiungete le verdure e la parte verde di un cipollotto tagliata a pezzetti. Regolate sale, pepe e servite.

Per arricchire la pasta aggiungete all'ultimo delle briciole di pane saltate in padella con poco olio

DA SAPERE

La pasta all'uovo ha un valore nutrizionale leggermente superiore a quella normale soprattutto per la presenza delle uova, che aumentano la percentuale proteica e per quella di sali minerali e vitamine

Tagliolini
cacio pepe e zucchine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TAGLIOLINI ALL'UOVO 320 g – ZUCCHINE VERDI 2 piccole – ZUCCHINE GIALLE 2 piccole – PECORINO ROMANO 150 g – BASILICO – OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE NERO

SCIACQUATE le zucchine, spuntatele e tagliatele a rondelle sottili. Scaldate un giro d'olio in una padella, versateci le zucchine e lasciatele colorire. Regolate sale e pepe.

CUOCETE i tagliolini in acqua salata e scolateli al dente, avendo cura di conservare un paio di mestoli di acqua di cottura.

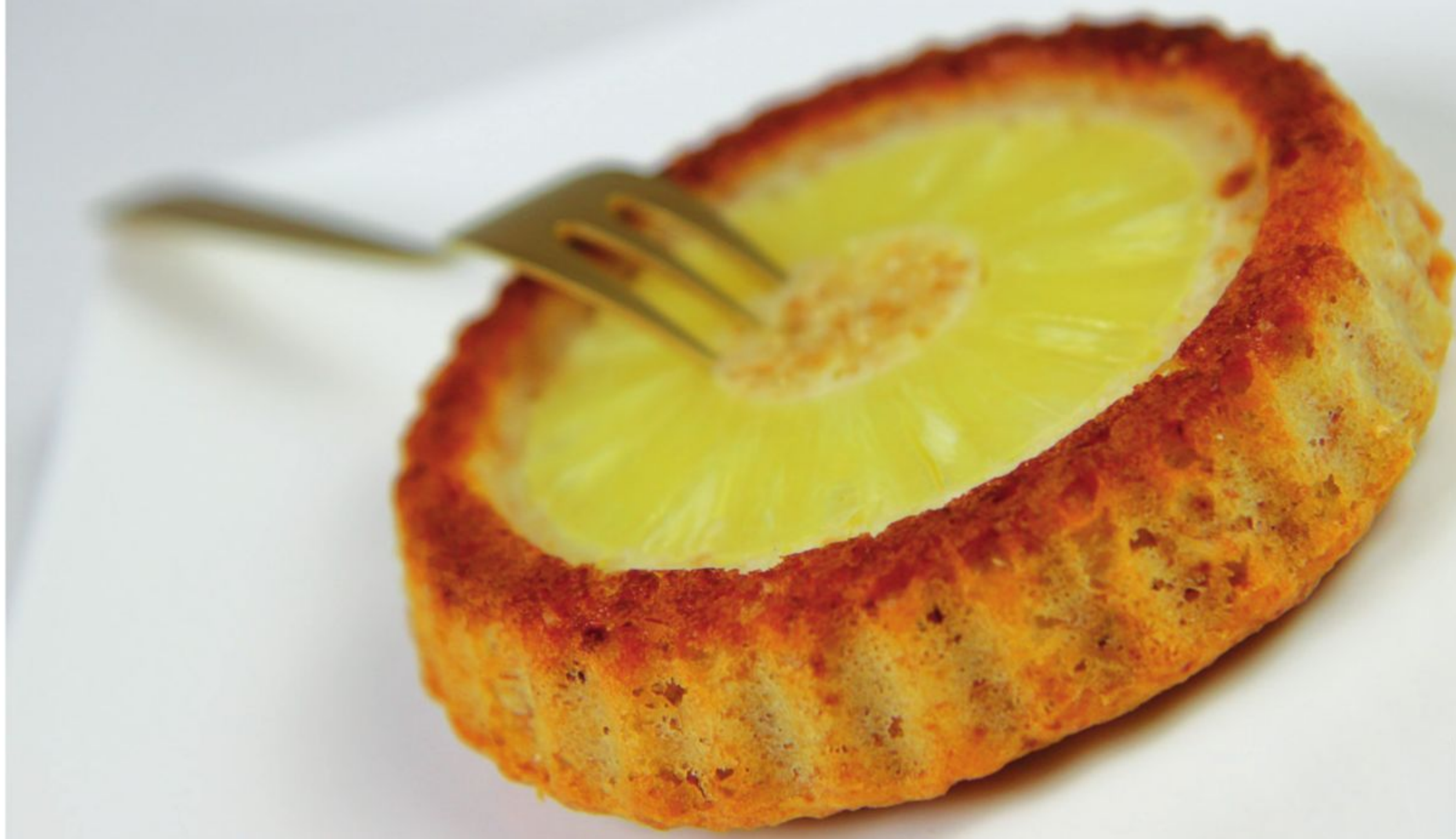
TRASFERITELI nella padella con le zucchine, spolverizzate con abbondante pepe nero e saltate per un minuto. Spegnete il fuoco.

VERSATE in una ciotola metà del pecorino grattugiato, unite l'acqua di cottura della pasta poca alla volta mentre mescolate per ottenere una crema. Aggiungete il pecorino restante e miscelate.

UNITE la crema di pecorino nella padella con i tagliolini e le zucchine e mescolate con cura. Servite subito con foglioline di basilico, altro pecorino grattugiato e pepe.

PER VARIARE, POTETE SOSTITUIRE LE ZUCCHINE CON ALTRE VERDURE, COME FAGIOLINI, MELANZANE OPPURE CARCIOFI . DA SCEGLIERE SECONDO LA STAGIONE

La gaia cucina di Patty

Delizie integrali all'ananas e cannella

Scansiona il QR code per guardare la videoricetta!

INGREDIENTI per 6 persone

2 uova, 100 g di zucchero di canna, 2 vasetti di yogurt all'ananas, 60 ml di olio di semi di girasole, ½ bustina di lievito per dolci, 6 fette di ananas al naturale, 150 g di farina integrale, cannella in polvere

PREPARAZIONE

Rompete le uova in una terrina e montatele con lo zucchero (lasciandone da parte due cucchiai), aggiungete l'olio di semi e i vasetti di yogurt all'ananas, mescolate bene tutto. Incorporate la farina integrale e come ultimo ingrediente il lievito per dolci. Ungete i vostri stampini per tortine e cospargeteli prima con un pochino di zucchero di canna e poi con la cannella in polvere. Appoggiate le fette di ananas e riempite per 2/3 con l'impasto. Cuocete in forno statico per 25/30 minuti, regolatevi con il vostro forno. Una volte cotte, lasciate raffreddare le vostre delizie e poi capovolgetele nei piatti da portata, ricordatevi vanno servite sotto sopra!

Parmigiana di carne

Guarda la videoricetta!

INGREDIENTI per 4

500g di fettine di manzo per pizzaiola, 2 melanzane, 2 litri salsa di pomodoro, parmigiano, 5 mozzarelle, olio di semi, sale grosso

PROCEDIMENTO

Tagliate le melanzane a fette dallo spessore di 1 centimetro circa. Mettetele a strati all'interno di uno scola pasta, cospargendo con una spolverata di sale grosso e dividendo ogni strato con dei fogli da carta da cucina. Lasciate riposare per almeno mezz'ora. Strofinate via l'eccesso di sale dalle melanzane con un panno umido e friggetele in abbondante olio di semi. Riducete la salsa di pomodoro passandola a fuoco basso per qualche minuto, finche non sarà piu densa. Ora siete pronti per comporre la parmigiana: mettete alla base qualche cucchiaio di salsa di pomodoro, uno strato di melanzane, cospargete con salsa e parmigiano. Proseguite con uno strato di fettine per pizzaiola, aggiungete la mozzarella, e ripetete tutto da capo fino a terminare gli ingredienti. Infornate a 180° per 30 minuti. Ecco la nostra parmigiana di melanzane arricchita con fettine alla pizzaiola, semplice nella preparazione e di sicuro effetto!

Dottor Giuseppe Masera
Direttore Scientifico

Ananas e Cannella

Ottimo l'abbinamento di ananas e cannella per un dolce nutriente e digeribile. L'ananas è un frutto tropicale originario del Brasile mentre la cannella detto anche cinnamomo è una spezia dello Srilanka. Hanno in comune spiccate proprietà digestive e sono ideali per preparare un dolce che si può mangiare sia a colazione che a merenda oppure dopo pranzo o cena. L'ananas in particolare è un frutto molto salutare, contiene un enzima, la bromelina, che è un vero e proprio decongestionante naturale: oltre ad essere un alimento alcalinizzante,stimola il drenaggio e previene le infiammazioni del sistema linfatico. Il gambo d'ananas in particolare è indicato in caso di cellulite e ritenzione idrica grazie alle sue proprietà diuretiche e antinfiammatorie.

www.lagaiacucinadipatty.com

@lagaiacucinadipatty   Patrizia Rimoldi

Patrizia Rimoldi Food blogger

Penne al prosciutto crudo MDO dolce, cipollotto fondant e mollica di pane al timo

marcodoggiono.com

Guarda la videoricetta!

INGREDIENTI per 4 persone

280 g di penne, 80g di burro, 100 g di prosciutto crudo a dadini e in fette, 30 ml di marsala, 100 g di cipollotto, 40 g mollica di pane, 2 rametti di timo

PROCEDIMENTO

Tagliate il cipollotto e fatelo appassire bene in una padella con del burro. Una volta diventato cremoso aggiungete i cubetti di prosciutto crudo MDO dolce, sfumate con il marsala e mettete da parte. Tostate la mollica di pane in una pentola aggiungendo il burro e il timo. Fate cuocere la pasta, scolatela ancora al dente nella padella del cipollotto e fatela saltare 1 minuto, terminate spolverando con la mollica tostata. Impiattate mettendo alla base le fette di prosciutto crudo.

Crostata alla crema di limone e noci pecan

INGREDIENTI per 2 persone

Per la frolla: 95 g di burro, 190 g di Farina, 75 g di zucchero, 2 tuorli, la scorza di 1 limone
Per la crema: 500 ml di latte, 4 tuorli, 120 g di zucchero, 50 g di maizena, la scorza di 2 limoni, 20 noci pecan

PROCEDIMENTO

Per prima cosa preparate la frolla.
In un mixer versate tutti gli ingredienti, badate bene che il burro deve essere freddo di frigorifero. Tritate fino a che non si è formata una palla. Avvolgetela nella pellicola e lasciatela riposare una mezz'ora nel frigorifero. Poi preparate la crema. Scaldate il latte e in una terrina, montate i tuorli con lo zucchero, la scorza dei limoni e la maizena. Una volta scaldato il latte aggiungete il composto con le uova e fate cuocere 5 minuti tenendo mescolato con una frusta. Alla fine aggiungete le noci pecan tritate, mettendone da parte qualcuna intera per la decorazione. Distendete la frolla, versate la crema, decorate con qualche noce e infornate per circa 25 minuti a 170 gradi.

Trovate queste e **molte altre ricette nel mio libro** che potete acquistare sul mio blog

le strade del gusto

la salute in tavola

A TAVOLA *in* 30 *minuti*

con le **videoricette** di Tessa Gelisio

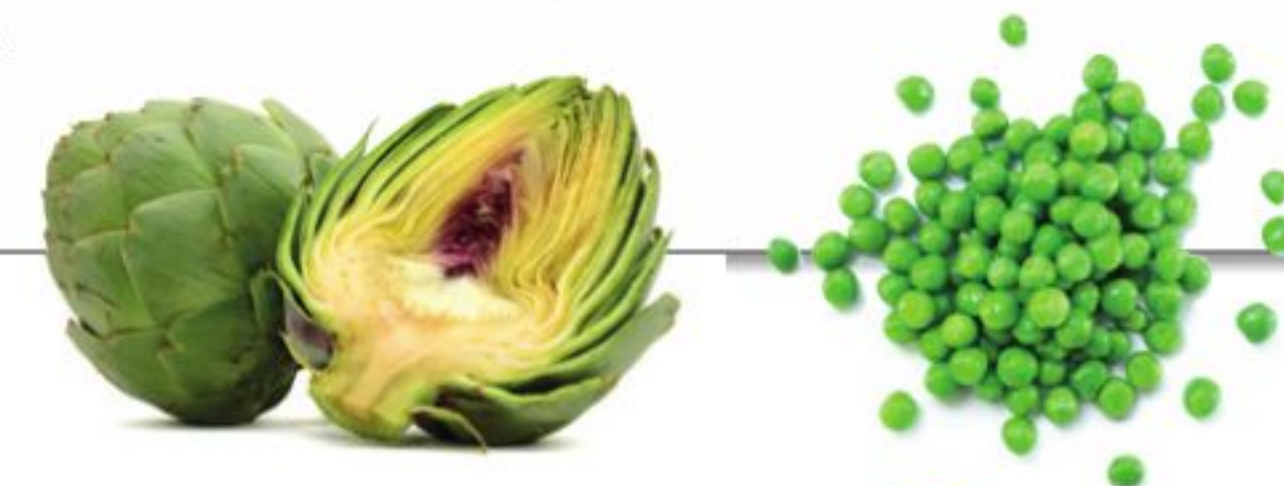
Preparazioni **subito pronte** per dare **personalità** alla tua tavola

IL TRUCCO DELLO CHEF

Per risparmiare tempo le ricette veloci sono la salvezza, ma quando non avete fretta, preparate piatti abbondanti e congelateli. Paste al forno, sughi, passati di verdura e polpette, scongelati in forno o nel microonde, saranno una risorsa per i giorni in cui siete più indaffarati

25 MINUTI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

carciofi 8 - patate 400 g - pisellini gelo 100 g - aglio 3 spicchi - prezzemolo - olio evo - sale

Carciofi, patate e piselli

PULITE e svuotate i carciofi, pelate le patate e tagliatele a dadini piccoli. Poi, preparate un trito con abbondante prezzemolo e 2 spicchi d'aglio. In un tegame, scaldate l'olio evo e rosolate uno spicchio di aglio.

METTETE il trito nell'incavo dei carciofi e posizionateli nel tegame a testa in giù, assieme ai loro gambi spezzettati.

AGGIUNGETE le patate a dadini, salate, versate un po' d'acqua, coprite e fate sobbollire per 10 minuti, poi unite i pisellini e cuocete ancora per 10 minuti. A fine cottura, profumate con altro prezzemolo.

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

PUNTA LA FOTOCAMERA DELLO SMARTPHONE SUL QR CODE PER ACCEDERE ALLA VIDEORICETTA DI TESSA GELISIO

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

Uova di quaglia fritte con insalata

15 MINUTI

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
uova di quaglia 10 - insalata iceberg 250 g - pangrattato - farina - olio di semi di arachide- olio evo- aceto - farina

METTETE a lessare 6 uova di quaglia, fate bollire per 6 minuti per ottenerle sode. Sbattetene altre 4 con il sale. Sgusciate le uova sode, infarinatele, passatele nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato e quindi tuffatele nell'olio di arachidi ben caldo.

APPENA sono dorate, prelevatele e fatele asciugare sopra un foglio di carta da cucina e insaporite con un pizzico di sale. Condite l'insalata con olio, aceto, sale e aggiungete le uova fritte.

IL CONSIGLIO

La crema di pecorino è molto versatile e si presta a essere consumata a tutto pasto è ottima per condire la pasta

Crema di pecorino

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
latte 200 ml - pecorino stagionato 8 mesi 140 g - pecorino stagionato 2 mesi 60 g - olio evo - pane carasau - affettati a piacere

15 MINUTI

GRATTUGIATE il pecorino meno stagionato e quello più stagionato e amalgamateli. Scaldate il latte fino a circa 45°C gradi, versatelo sul formaggio e amalgamate. Se vi piace, aggiungete olio evo per rendere la crema più delicata. Se si sono formati dei grumi, usate il mixer a immersione per scioglierli.

RAFFREDDATE la crema di pecorino in frigorifero fino a quando inizia a rapprendersi.
Poi, spalmatela su pane carasau o crostini di pane aggiungendo degli affettati a piacere.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
cavolo cappuccio 250 g - acciughe 5 filetti - capperi 20 g - semi di zucca 20 g - olio evo

10 MINUTI

Insalata di cavolo cappuccio con acciughe

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

TAGLIATE a fettine sottilissime il cavolo cappuccio. In una padella con abbondante olio evo, fate sciogliere i filetti di acciuga e i capperi. Poi, eliminate la parte più dura dei capperi e lasciate raffreddare.

TOSTATE i semi di zucca in una padella a secco. Aggiungete al cavolo cappuccio il condimento preparato e i semi di zucca. Mescolate vigorosamente e servite.

IL TOCCO IN PIÙ

Per arricchire l'insalata di cavolo cappuccio aggiungete 6 gherigli di noce spezzettati.
ALTRO TOCCO IN PIÙ: tutte le insalate di cavolo cappuccio rendono maggiormente se tagliate con un'ora di anticipo; rilasciano acqua saporita perfetta per emulsionare qualsiasi condimento o vinaigrette

LA VERSIONE SALATA

Le frittelle sono un dolce tradizionale del Carnevale, ma oggi si consumano tutto l'anno. Vi proponiamo una versione facile e veloce, ma ne esistono molte varianti. Naturalmente potete anche preparare le frittelle salate: formate l'impasto senza zucchero e poi arricchitelo con olive spezzettate, acciughe o baccalà

Pizzoccheri della Valchiavenna

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

INGREDIENTI per 6 persone
farina 1 kg – latte 1,5 l – patate lessate 300 g – mollica di pane 250 g – formaggi misti tipo pizzoccherina 250g – burro 100 g – aglio 2 spicchi – salvia 6 foglie – noce moscata – formaggio grattugiato – sale

30 MINUTI

IN UNA CIOTOLA versate la farina, la noce moscata e il sale. Ammollate il pane nel latte e riducete a dadini le patate lessate. Frullate il pane ammollato. Aggiungete il latte alla farina, amalgamate bene e con un cucchiaio prendete degli gnocchetti e tuffateli nell'acqua bollente.

PER IL CONDIMENTO in una pentola con il burro e le foglie di salvia fate imbiondire gli spicchi d'aglio.

SCOLATE i pizzoccheri appena vengono a galla e metteteli in una boule, unite i formaggi misti, le patate e il formaggio grattugiato. Quando i formaggi misti sono sciolti, riportate il burro in temperatura e saltate i pizzoccheri nel condimento preparato.

CURIOSITÀ

I pizzoccheri della Val Chiavenna, detti anche gnocchetti alla chiavennasca, sono un gustoso primo piatto tipico della tradizione gastronomica lombarda, che poco o nulla hanno a che fare con i pizzoccheri valtellinesi, preparati con farina di grano saraceno. Le due preparazioni si somigliano solo per il condimento, prevalentemente a base di burro, patate e formaggi, tipico di molte cucine di montagna.

Frittelle pugliesi

30 MINUTI

INGREDIENTI per circa 20 frittelle
uova 2 – farina 500 g – zucchero semolato 300 g – olio evo 1 tazzina – latte 2 tazzine – liquore mezza tazzina – miele 1 cucchiaino – limone mezzo, la scorza – lievito 1 bustina – olio di arachidi

METTETE la farina e le uova in una ciotola, unite 200 g di zucchero, l'olio evo, il latte, il liquore, il miele e la scorza di limone grattugiata. Amalgamate bene e unite il lievito.

AIUTANDOVI con la farina realizzate degli gnocchetti di 2 centimetri circa. Friggeteli in abbondante olio di arachidi.

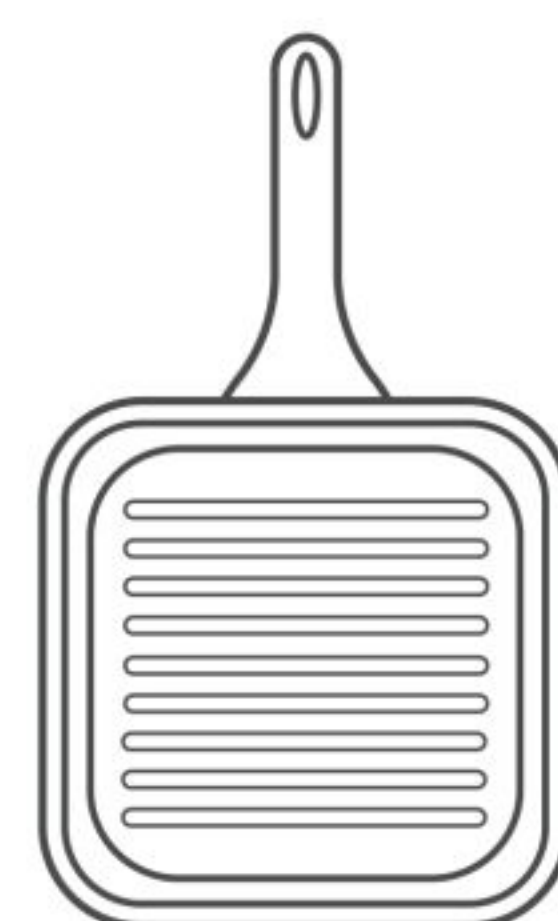
APPENA le frittelle hanno preso colore, scolatele, mettetele su carta assorbente e spolverizzate con lo zucchero rimasto.

INQUADRA QUI PER LA VIDEORICETTA

3 Cotture ideali per l'Agnello

L'agnello si distingue in "da latte" o abbacchio, dalla carne tenera e delicata, e agnello maturo o bianco, più saporito. I tagli più pregiati sono la sella, il carré con le costolette e il cosciotto. Da provare anche la spalla e lo stinco

Alla griglia

costolette saporite

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **COSTOLETTE D'AGNELLO 8**
- **AGLIO 1 testa**
- ROSMARINO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

SCIACQUATE le costolette di agnello sotto l'acqua e asciugatele con carta da cucina. Poi, adagiatele tra 2 fogli di carta forno e schiacciatele con il batticarne evitando di rompere l'osso.

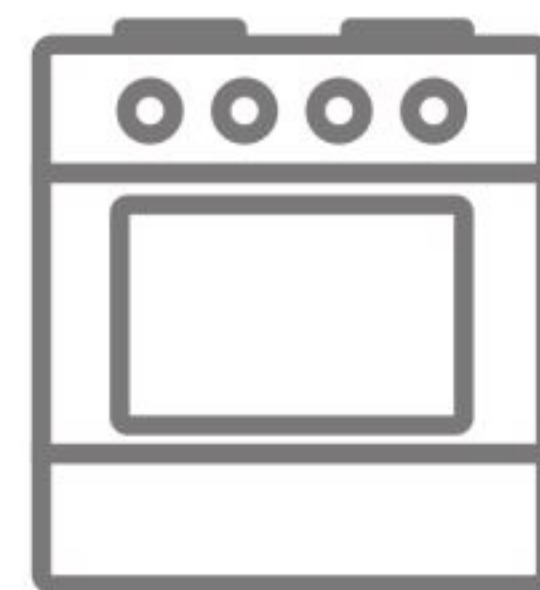
VERSATE un giro d'olio in una teglia con 2 rametti di rosmarino e 1 testa d'aglio divisa a metà, quindi sistematevi le costolette, facendo in modo che siano coperte dalla marinata. Coprite con la pellicola e lasciate riposare per 30 minuti almeno.

DISPONETE le costolette sopra una piastra di ghisa molto calda e cuocetele 3 minuti per lato, avendo cura di rigirarle senza pungerle.

TOGLIETE dal fuoco, regolate sale, pepe e adagiatele in una teglia.

COPRITE con un foglio di carta d'alluminio, lasciate riposare per 2 minuti e poi servite.

Arrosto con cipollotti e patate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
AGNELLO 1 kg (coscia e carrè) – FINOCCHIETTO 4 rametti – LIMONI 1, la scorza – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – BRODO DI CARNE – SALE E PEPE
PER LE VERDURE CIPOLLOTTI NOVELLI 8 – PATATE NOVELLE 8 piccole – POMODORI SECCHI 12

TRITATE la scorza di limone e il finocchietto, trasferiteli in una ciotola con olio, sale e pepe. Immergetevi i pezzi di agnello e lasciate marinare per 15 minuti. Poi, trasferite la carne in una casseruola e fate colorire da ogni lato.

TRASFERITE l'agnello nel forno a 160° - 170°C e cuocete per un'ora, poi aumentate la temperatura a 200°C e cuocete ancora per 10 minuti circa, fino a che la carne risulta croccante. Poi, toglietela dal forno e tenetela in caldo.

VERSATE nella casseruola dove avete fatto rosolare l'agnello, un mestolo di brodo, mescolate e fate ridurre il fondo di cottura a fuoco basso, quindi filtratelo per ottenere la salsa da accompagnare all'agnello.

PULITE i cipollotti, sbollentateli in acqua salata e acidulata con succo di limone. Pelate le patate, fatele bollire 10 minuti e saltatele in padella con un filo d'olio, poi unite i cipollotti e i pomodori secchi tagliati a listarelle.

SERVITE l'agnello accompagnato dai cipollotti, le patate, i pomodori secchi, e la salsa a parte.

In padella spezzatino in salsa piccante

MONDATE il peperoncino e tritatelo con aglio, cipolla e pancetta e tente da parte. Scaldate 4 cucchiai di olio in una casseruola e fate rosolare l'agnello, girandolo su tutti i lati con una pinza, poi sfumate con 4-5 cucchiai di aceto. Quando è evaporato, irrorate con il vino e lasciate asciugare.

SGOCCIOLATE l'agnello e toglietelo dalla casseruola, quindi abbassate il fuoco e aggiungete nella casseruola il trito preparato. Lasciate insaporire 2-3 minuti, poi unite il concentrato sciolto in poco brodo vegetale caldo.

RIMETTETE l'agnello nella casseruola, coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per 1 ora e 30 minuti. Di tanto in tanto, girate la carne e irroratela con poco brodo bollente.

TOGLIETE il coperchio, regolate il sale e cuocete ancora per 30 minuti. Servite lo spezzatino con il suo fondo di cottura.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
SPALLA D'AGNELLO DISOSSATA 1 kg, a pezzi – PANCETTA 80 g, a fettine – CIPOLLA 1 – AGLIO 2 spicchi – PEPERONCINO 1 – VINO ROSSO 200 ml – CONCENTRATO DI POMODORO 3 cucchiai – ACETO DI VINO ROSSO – BRODO VEGETALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

le ricette Svuotafrigo

Stop agli **sprechi**. Tante preparazioni **dolci** e **salate con quel che c'è** in casa

L'**ARTE** DEL **RICICLO**

Ogni anno nelle case italiane si buttano 36 chili di cibo a persona (dato del Ministero dell'Ambiente). Eppure molto si può fare per ridurre gli sprechi: una maggiore attenzione nell'acquisto e nella conservazione degli alimenti, ma soprattutto cucinare con fantasia. Gli "scarti" delle verdure, come le bucce di patata che fritte diventano snack super golosi oppure le confezioni già aperte di salumi e formaggi che appassiscono in frigorifero, possono trovare nuova vita in frittate e torte salate.

UOVA lasciatele chiuse nella loro confezione e poi conservatele nel ripiano intermedio o in quello più basso frigorifero, evitando l'apposita scansia nella porta per 20 giorni, un mese al massimo

ZUCCHINE per conservarle in frigorifero asciugatele, infilatele in un sacchetto di carta e poi nel cassetto per le verdure. Per congelarle lavatele, asciugatele e spuntatele, riducetele a rondelle o tocchetti, stendetele sopra un vassoio e mettete nel congelatore. Dopo circa 8 ore, dividetele in sacchetti gelo, ricordando di segnare la data

PISELLI freschi e con il baccello è meglio consumarli in giornata. I piselli sgranati si possono conservare in frigorifero per 2-3 giorni oppure nel freezer per circa 6 settimane. Se li congelate, divideteli in porzioni, infilateli in un sacchetto e segnate la data di congelamento

LATTE quello fresco va riposto nel ripiano centrale del frigorifero. Se non è stato aperto si conserva fino alla data di scadenza indicata sulla confezione, ma una volta aperto è preferibile consumarlo entro 48 ore

MELE a temperatura ambiente durano un paio di giorni. Per conservarle più a lungo, tenetele in frigorifero, avvolte in un sacchetto di carta e ben separate da altri frutti troppo maturi,in questo modo restano fresche fino a 10-15 giorni

PATATE si conservano a temperatura ambiente in un luogo fresco e buio. La luce le rende verdi e le fa germogliare, questo intensifica la produzione di una sostanza lievemente tossica: la solanina. Meglio non consumarle o almeno asportare germogli e parti verdi prima del consumo

Uova ripiene di **tonno e maionese**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 4
TONNO 100 g
MAIONESE 60 g
ANETO

IMMERGETE **4 uova** in acqua fredda, portate a ebollizione e fate rassodare per 7 minuti. Raffreddatele sotto l'acqua fredda, sgusciatele e tagliatele a metà nel senso della lunghezza.

RICAVATE i tuorli con un cucchiaino, versateli in una ciotola e schiacciateli con una forchetta.

LAVORATE il tonno con i rebbi della forchetta e unitelo ai tuorli. Aggiungete la maionese e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.

TRASFERITE il ripieno in una sac à poche. Adagiate gli albumi rassodati in un vassoio, quindi farciteli con il composto di tuorli e tonno. Coprite con la pellicola e raffreddate in frigorifero. Per servire, decorate con rametti di aneto fresco.

LA MAIONESE FATTA IN CASA

Aprite 1 uovo a temperatura ambiente nel bicchiere del mixer, unite poche gocce di succo di limone e montate per 1 minuto. Versate olio di semi di girasole a filo, unendolo a più riprese per regolarvi con la densità. Quando il composto si addensa, unite il succo di limone poche gocce alla volta. Proseguite a montare il composto alternando l'olio e il succo di limone fino a ottenere la giusta consistenza. Regolate il sale e , se vi piace, aggiungete poche gocce di aceto, miscelate ancora e fate raffreddare

Vellutata di **baccelli** e **menta**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BACCELLI FRESCHI DI PISELLI O FAVE BIO 600 g – **PATATE** 1 grande – **CIPOLLA** 1 – **LATTE** 400 ml – **YOGURT GRECO** 50 ml – MENTA FRESCA – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE GROSSO

ELIMINATE l'estremità dei **baccelli di piselli** e i filamenti con l'aiuto di un coltellino. Sciacquate i baccelli e tagliateli a pezzi. Pulite e riducete a tocchetti la cipolla e la patata.

TRASFERITE le verdure in un tegame, unite il latte, 600 ml d'acqua, un pizzico di sale grosso e qualche fogliolina di menta. Lasciate cuocere per circa 30 minuti.

QUANDO i baccelli sono teneri, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire. Poi passate la vellutata con il passaverdure, meglio evitare il mixer a immersione perché i baccelli sono troppo fibrosi e non si frullano bene.

PER SERVIRE distribuite la vellutata nei piatti, condite con un giro d'olio e decorate con un cucchiaio di yogurt greco e qualche fogliolina di menta fresca.

Gatto' di patate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE A PASTA GIALLA 500 g – **MOZZARELLA FIOR DI LATTE** 100 g – **SALAME NAPOLETANO** 50 g – **PROSCIUTTO COTTO** 1 fetta da 50 g – **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 60 g – **UOVA** 2 – PANGRATTATO – OLIO EVO – SALE E PEPE

LESSATE le **patate** in acqua salata per 40 minuti. Intanto, riducete la mozzarella a cubetti e lasciatela scolare dal siero in un colino. Tagliate il salame e il prosciutto cotto a cubetti. Quando le patate sono cotte, scolate e pelatele ancora calde.

PASSATELE con lo schiacciapatate, versatele in una ciotola capiente, aggiungete le uova e insaporite con sale, pepe, un giro d'olio e metà del formaggio grattugiato. Mescolate con cura, aggiungete i salumi, la mozzarella e amalgamate ancora.

UNGETE una teglia e spolverizzatela con il pangrattato, quindi versate il composto di patate e livellate con una spatola. Poi, spolverizzate con altro pangrattato e il formaggio grattugiato rimasto. Condite con l'olio e cuocete nel forno statico a 180°C per circa 25 minuti. Accendete il grill e gratinate per 5 minuti.

IL CONSIGLIO

Se avete in casa del purè avanzato potete usarlo per preparare il gattò. Scaldatelo appena, aggiungete tutti gli altri ingredienti e cuocete in forno come nella ricetta principale. In questo modo, utilizzate gli avanzi e risparmiate tempo

Polpette di zucchine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **ZUCCHINE** 600 g
- **PATATE** 1
- **CIPOLLA** mezza
- **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 80 g
- **UOVA** 1
- **PANGRATTATO** 50 g
- TIMO
- FARINA
- OLIO EVO
- SALE E PEPE

TAGLIATE le **zucchine** a striscioline sottili e versatele in uno scolapasta, coprite con un piatto e aggiungete un peso. Lasciatele scolare per 30 minuti circa e poi strizzatele delicatamente per asciugarle completamente.

PASSATE la patata in una grattugia a fori grandi. Tritate la cipolla e fatela appassire in un tegame con un giro di olio, unite la patata e fate ammorbidire. Unite le zucchine e fate insaporire 10 minuti. Condite con sale, pepe e timo.

VERSATE l'impasto in una ciotola con l'uovo sbattuto, il pangrattato e il formaggio grattugiato. Formate le polpette e passatele nella farina, quindi ungetele con poco olio.

CUOCETELE in forno a 180°C fino a doratura. Servite le polpette tiepide con insalata fresca di stagione.

Torta al latte caldo

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 20 CM

FARINA 200 g – LATTE 200 ml – UOVA 4 – ZUCCHERO 180 g – OLIO DI SEMI DI MAIS 50 ml – LIEVITO VANIGLIATO 1 bustina – LIMONE BIO 1, la scorza – ZUCCHERO A VELO

MONTATE le uova con lo zucchero con lo sbattitore elettrico per almeno 5 minuti. Aggiungete la farina setacciata con il lievito versandola poca per volta e miscelate con una spatola. Unite la scorza di limone grattugiata e mescolate ancora.

VERSATE il **latte** e l'olio di semi di mais in un tegame, portate a ebollizione e spegnete subito, quindi aggiungete il composto liquido all'impasto, versandolo a poco a poco e incorporandolo con movimenti delicati della spatola.

TRASFERITE l'impasto in una tortiera dal diametro di 20 cm rivestita con carta forno e cuocete in forno statico a 180°C per circa 40 minuti. Sfornate la torta e lasciatela raffreddare. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Crumble di mele

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

MELE 1 kg – BURRO 30 g – ZUCCHERO SEMOLATO 60 g – CANNELLA 1 cucchiaino – LIMONE mezzo il succo – PER IL CRUMBLE FARINA 180 g – BURRO 120 g – ZUCCCHERO DI CANNA 100 g

PER IL CRUMBLE versate la farina in una ciotola, unite lo zucchero di canna, il burro freddo a dadini e lavorate il composto con le mani velocemente, in modo da ottenere delle grosse briciole senza sciogliere troppo il burro. Raffreddate in frigorifero.

PELATE le **mele** e tagliatele a cubetti. Sciogliete il burro in una padella, aggiungete le mele, il succo di limone, lo zucchero e la cannella. Cuocete a fuoco basso per un minuto mescolando.

IMBURRATE una pirofila, adagiatevi le mele e coprite con il crumble sbirciolato in modo da formare uno strato granuloso.

CUOCETE nel forno statico a 180°C per circa 30 minuti. Poi, togliete dal forno, lasciate raffreddare e servite.

dal Super

RICCHI DI VITAMINE

Il potere naturale dei pistacchi

BUONI E SANI

I AMERICAN PISTACHIO GROWERS È UNA ASSOCIAZIONE NO PROFIT CHE UNISCE I COLTIVATORI DI PISTACCHI AMERICANI E CELEBRA QUESTI FRUTTI COME ELISIR DI GIOVINEZZA NATURALE, DA GUSTARE COME SNACK, INSIEME A FRUTTA, VERDURA E PESCE.

I PISTACCHI CONTENGONO INFATTI UN'ABBONDANTE QUANTITÀ DI VITAMINA E, CHE PREVIENE L'INVECCHIAMENTO DELLA PELLE E DELLE CELLULE CORPOREE, E VITAMINA A, CHE PROTEGGE LE MUCOSE E LA PELLE.

La combinazione di queste vitamine, unite a minerali e antiossidanti rende il pistacchio una sorta di integratore naturale, da utilizzare tutti i giorni.

Scopri di più su www.AmericanPistachios.org

HUMMUS DI PISTACCHIO

di **Sharon Palmer**

INGREDIENTI PER 12 PERSONE

- CECI NERI 1 tazza
- PISTACCHI SGUSCIATI SALATI 65 g
- AGLIO 2 spicchi
- TAHIN 2 cucchiai
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA 1 cucchiaio
- SUCCO DI LIMONE 2 cucchiai
- PEPE

UNITE in un frullatore ceci, aglio, tahin, olio extravergine d'oliva, succo di limone, pepe e pistacchi.

MISCELATE fino a ridurre in purea e aggiungete lentamente un po' d'acqua, fino a quando l'hummus raggiunge la consistenza desiderata.

SERVITE con verdure fresche e pane pita tagliato a triangoli.

FARRO E ORZO CON QUINOA, CAVOLI E CURCUMA

di **Sara Cordara** - Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Nutrizionista

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARRO E ORZO 280 g – **QUINOA** 120 g – **BROCCOLI E CAVOLETTI DI BRUXELLES** 300 g – **AGLIO** 2 spicchi – **PISTACCHI AMERICANI** 30 – OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA – CURCUMA – PEPERONCINO – SALE DI MALDON (O SALE CLASSICO)

LESSATE i broccoli e i cavoletti in acqua salata per circa 15 minuti; poi scolateli lasciando l'acqua di cottura delle verdure nella pentola e, appena riprende a bollire, versateci i cereali, facendoli cuocere per circa 12 minuti.

FATE SOFFRIGGERE l'aglio intero in padella con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e tutte le spezie, in modo che sprigionino il loro sapore nella padella; aggiungete i broccoli e i cavoletti con i cereali, salate leggermente e fate insaporire per qualche minuto, aggiungendo qualche tazzina dell'acqua di cottura. Mescolate con cura e lasciate raffreddate in frigorifero per un'ora almeno.

SGUSCIATE e frullate i pistacchi non troppo finemente, quindi aggiungeteli come ultimo ingrediente al piatto. Servite a temperatura ambiente.

INSALATA DI COUS COUS AL PISTACCHIO E SALMONE ALLA GRIGLIA

di **Art Smith**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL SALMONE GRIGLIATO **FILETTI DI SALMONE** 4 da circa 225 g – **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 1 cucchiaio – SALE MARINO E PEPE MACINATO FRESCO

PER L'INSALATA DI COUS COUS AGLI AGRUMI **ARANCE** 2, il succo – **BRODO DI VERDURE** 1 tazza – **SALE MARINO** mezzo cucchiaino – **COUS COUS** 1 tazza – **CETRIOLO** 1, pelato e tagliato a dadini – **PEPERONE ROSSO** mezza tazza, tritato – **PISTACCHI AMERICANI SGUSCIATI** mezza tazza, tritati

PER CONDIRE: **ACETO BIANCO** 1 cucchiaio – **OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA** 2 cucchiai – **SCALOGNO** 4, tritati – **MENTA FRESCA** 1 cucchiaio, tritata – **LIMONE** 1, il succo – PEPE MACINATO FRESCO

PER IL COUS COUS cuocete il cous cous secondo le istruzioni della vostra confezione, usando il brodo di verdure al posto dell'acqua. Una volta cotto, aggiungete il succo d'arancia e il sale e mescolate bene. Unite anche cetriolo, peperone rosso e pistacchi.

PER IL CONDIMENTO mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola, poi frullate.

PER IL SALMONE preriscaldate la griglia. Spennellate il salmone con olio extravergine. Trasferite i filetti sulla griglia e cuocete 5-8 minuti per lato, fino a quando sono cotti all'esterno e rosati all'interno. Regolate sale e pepe. Servite i filetti con l'insalata di cous cous e irrorate con il condimento.

dal Super

DALLA SICILIA

L'ARANCINOTTO È UNO STAMPO PER ARANCINI E ARANCINE BREVETTATO E PRODOTTO INTERAMENTE IN SICILIA.

Permette di realizzare arancini siciliani, perfetti sia nella forma sia nel peso in pochi secondi e senza mai pesare il riso, ottenendo un prodotto finale artigianale.

ARANCINOTTO SLIM

È lo stampo per arancini pensato per l'uso casalingo ed è quindi più leggero e alla portata di tutti. Viene realizzato in serie, quindi il prezzo è inferiore rispetto ai modelli professionali.
Certificato per uso alimentare e prodotto in Sicilia, è disponibile in 4 modelli:
- Arancini a punta di 160 grammi;
- Arancini a punta di 80 grammi;
- Arancine rotonde di 160 grammi;
- Arancine rotonde di 80 grammi.

ARANCINOTTO PRO (PROFESSIONALE)

È lo stampo per arancini realizzato artigianalmente, molto robusto e adatto a un utilizzo frequente, come in laboratori e ristoranti.
È disponibile in più di 40 modelli (diverse forme e grammature) per adattarsi al meglio a ogni necessità.
Si tratta di stampi praticamente indistruttibili.

www.arancinotto.it

ARANCINOTTO
La forma perfetta

COME USARE LO STAMPO PER ARANCINI

STEP 1 Disponete il riso all'interno della base dell'Arancinotto; se il riso non contiene uovo non è necessario ungere con olio lo stampo.

STEP 2 Appoggiate l'anello sulla base dello stampo e poi inserite lo stantuffo, in modo da creare la cavità per il condimento.

STEP 3 Con un cucchiaio o un sac-à-poche riempite la cavità con il condimento, avendo cura di lasciare uno spazio di 2 dita tra il condimento e l'estremità superiore dello stampo.

STEP 4 Aggiungete altro riso fino ad arrivare all'orlo e poi chiudete l'arancino\a con il retro dello stantuffo.

STEP 5 Capovolgete lo stampo e lasciate cadere l'arancino\a.

STEP 6 Fatto!

ARANCINE con gli spinaci

INGREDIENTI PER CIRCA 12 ARANCINE DA 160 G

PER IL RISO RISO ROMA 250 g – RISO ORIGINARIO 250 g – BURRO 150 g – BRODO VEGETALE 1,1 l – ZAFFERANO 2 bustine – SALE 20 g – SPINACI 150 g
PER LA FINITURA FARINA 100 g – ACQUA 180 ml – UOVA 2 – PANGRATTATO 150 g – OLIO DI SEMI O DI OLIVA
PER IL RIPIENO SPINACI 150 g (300 gr in tutto tra riso e ripieno) – PROSCIUTTO COTTO TAGLIATO SPESSO 150 g – PROVOLETTA 150 g – AGLIO 1 spicchio – OLIO EVO – SALE

PULITE gli spinaci e sbollentateli 1 minuto in acqua salata, scolateli e strizzateli. In una padella con poco olio, rosolate l'aglio intero schiacciato, aggiungete gli spinaci e fate insaporire. Spegnete e lasciate intiepidire. Eliminate l'aglio e tritate gli spinaci al coltello.

PER IL RISO versate il brodo in una pentola, unite il burro, lo zafferano, il sale e portate a ebollizione. Aggiungete le due varietà di riso, mescolate con cura, coprire e cuocete a fiamma bassa finché il riso ha assorbito tutto il brodo e risulta cotto, ma ancora al dente.

A FINE COTTURA aggiungete metà degli spinaci e mantecate. Versare il riso sopra un piano freddo e stendetelo in modo uniforme per permettere un rapido raffreddamento. E' importante far asciugare per bene il riso: perché non si incolli allo stampo, non deve essere né troppo caldo né troppo umido.

PER IL RIPIENO tagliate il formaggio e il prosciutto a piccoli cubetti regolari e mescolateli con gli spinaci rimasti. Formate le arancine con lo stampo Arancinotto, come illustrato nella pagina accanto .

PER LA FINITURA versate la farina in una ciotola, aggiungete l'uovo, l'acqua e sbattete con la frusta per ottenere una pastella liscia e densa. Passateci le arancine e poi passatele nel pangrattato.

PER LA FRITTURA in un tegame profondo scaldate abbondante olio fino alla temperatura di 190°C; per controllare, immergete una mollica di pane: quando sfrigola, l'olio è pronto. A questo punto, immergete delicatamente le arancine, poche alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio. Lasciatele dorare e poi scolatele sopra un foglio di carta assorbente. Servitele ben calde.

SUPPLI mozzarella e 'Nduja

INGREDIENTI PER CIRCA 24 SUPPLÌ

PER IL RISO RISO (ROMA, ORIGINARIO O RISO SCOTTI PER ARANCINI) 500 g – BRODO VEGETALE 1,1 l – PASSATA DI POMODORO 200 ml – SALE 10 g – BURRO 60 g – FORMAGGIO GRATTUGIATO – OLIO DI SEMI O DI OLIVA
PER LA FINITURA ACQUA 2 bicchieri – FARINA 2 bicchieri – UOVO (FACOLTATIVO) 1 – PANGRATTATO 150 g
PER IL RIPIENO MOZZARELLA 200 g – 'NDUJA 100 g

PER IL RISO versate il brodo in una pentola con il burro, lo zafferano e il sale Quando bolle, aggiungete il riso e mescolate bene. Coprite e lasciate cuocere 5-6 minuti a fiamma bassa, unite la passata di pomodoro e cuocete fino a quando il riso ha assorbito tutto il brodo e risulta cotto ma al dente. Se vi piace, mantecate con il formaggio grattugiato. Stendete il riso sopra un piano freddo e fate intiepidire.

PER IL RIPIENO tagliate la mozzarella a pezzetti e fatela asciugare in un colapasta per circa 30 minuti. A questo punto formate i supplì, a mano oppure con l'aiuto dello stampo Arancinotto, come spiegato nella pagina accanto.

PER LA FINITURA versate la farina in una ciotola, aggiungete l'uovo, l'acqua e sbattere bene con la frusta per ottenere una pastella liscia e densa. Passate i supplì prima nella pastella e poi nel pangrattato

PER LA FRITTURA in un tegame profondo scaldate abbondante olio fino alla temperatura di 190°C; per controllare, immergete una mollica di pane: quando sfrigola, l'olio è pronto. A questo punto, immergete delicatamente i supplì, pochi alla volta per non abbassare troppo la temperatura dell'olio. Lasciateli dorare e poi scolateli sopra un foglio di carta assorbente. Serviteli ben caldi.

Le Ricette dello chef

ANDREA MAINARDI

L'eclettico chef questo mese propone cinque ricette **primaverili** perfette per accontentare anche i più piccoli. Provate a prepararle in casa coinvolgendo anche i bambini. Buon divertimento!

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato per 3 anni nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A marzo 2010 apre a Brescia il suo ristorante: Officina Cucina, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel 2012 nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. Da maggio 2019 lavora con Tessa Gelisio a Cotto e Mangiato su Italia 1.

andreamainardiofficial

Andrea Mainardi Official

Brisée con spinaci e ricotta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA BRISÈE 1 rotolo – SPINACI FRESCHI 200 g – RICOTTA 200 g – UOVO 1 – PARMIGIANO GRATTUGIATO 80 g – SALE E PEPE BIANCO

LAVA accuratamente gli spinaci e saltali in una padella antiaderente con un fondo d'olio per pochi minuti, giusto il tempo di farli appassire.

LASCIALI intiepidire e quindi uniscili alla ricotta, aggiungi l'uovo sbattuto e lavora l'impasto con una forchetta. Aggiungi anche il Parmigiano grattugiato, aggiusta di sale e di pepe.

IN UNA TEGLIA rotonda stendi la sfoglia, buca il fondo con i rebbi di una forchetta e versa tutto il composto di ricotta e spinaci. Livella la superficie con un cucchiaio bagnato e spolvera con una manciata di Parmigiano grattugiato.

PRERISCALDA il forno a 200°C e cuoci per circa 20 minuti. Lascia intiepidire la sfoglia nel forno spento per 10 minuti circa prima di servirla.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Prepara una bella zuppetta di spinaci con del brodo di pollo... servila con delle cucchiaiate di ricotta condita con salsa di soia e limone... Sì, i crostini ovviamente, ma non di pane: piuttosto con cubetti di pasta brisée cotti in forno

Orecchiette
con cime di rapa

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

ORECCHIETTE 200 g
CIME DI RAPA PULITE 200 g
AGLIO 1 spicchio
ACCIUGA SOTT'OLIO 1
PEPERONCINO 1 pezzetto
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Soffriggi l'acciuga con un filo d'olio, aggiungi le cime di rapa e il brodo. Stracuoci, mantieni brodoso e frulla. Aggiungi le orecchiette e mescola continuamente. Bello sforzo lo so, ma... la pasta cuocendo asciugherà la zuppetta e dopo 12 minuti otterrai una meravigliosa pasta "risottata" che potrai mantecare con del formaggio a tua scelta

PORTA abbondante acqua salata ad ebollizione in una pentola capiente; quindi cuoci contemporaneamente sia la pasta sia le cime di rapa.

PREPARA una padella antiaderente, versa un filo di olio, aggiungi un trito di aglio e peperoncino, poi lasciali rosolare a fiamma dolce. A questo punto, aggiungi il filetto di acciuga e lascialo sciogliere.

SCOLA la pasta con le cime di rapa e versala nella padella, lasciala mantecare per qualche minuto e servila ancora calda.

Crocchette di ceci

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

CECI LESSATI 100 g
UOVA 1 tuorlo
PANGRATTATO 30 g
GRANA GRATTUGIATO 20 g
BASILICO FRESCO
SALE & PEPE
SEMI DI SESAMO
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI

NEL MIXER frulla i ceci lessati velocemente. Versa l'impasto ottenuto in una ciotola, unisci le foglioline di basilico, il Grana Padano grattugiato e il pangrattato e impasta tutto fino a quando il composto risulterà omogeneo. Aggiusta di sale e di pepe.

FORMA tante palline della grandezza di un mandarino, passale nei semi di sesamo e friggile in olio ben caldo fino a doratura

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Compra la farina di ceci e sottrai alla tua ricetta della pizza una parte di farina bianca sostituendola con quella di ceci.. fai lievitare e condisci prima di infornare con acqua, olio, basilico e grana grattugiato.. una focaccia atomica!!

Cordon bleu

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
PETTO DI POLLO 300 g
PROSCIUTTO COTTO A FETTE 100 g
FORMAGGIO TIPO FONTINA 100 g
UOVO 1
PANGRATTATO
SALE
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

TAGLIA il petto di pollo in due parti, in modo da ottenere due fette all'incirca delle stesse dimensioni. Poi, pratica in ogni fetta un taglio orizzontale in modo da creare una tasca.

ADAGIA le fette tra due fogli di carta da forno e schiacciale delicatamente con l'aiuto di un batticarne per assottigliarle.

A QUESTO PUNTO farcisci ogni fetta con il prosciutto cotto e la fontina.

SBATTI l'uovo e bagna le fette da tutti i lati e infine passale nel pangrattato. Lascia riposare le fettine impanate in frigorifero per almeno 15 minuti.

RISCALDA una padella antiaderente con abbondante olio di oliva e cuoci le fette a fiamma bassa fino a quando saranno ben dorate e croccanti.

PRIMA DI SERVIRE, aggiusta di sale lasciale drenare adagiate sopra un foglio di carta assorbente per qualche minuto.

IL TOCCO DELLO CHEF MAINARDI

Frulla il formaggio con il prosciutto e metti il composto in un sac à poche con una bocchetta piccola. Ottieni una piccola tasca con un coltello nel petto di pollo e farcisci con la crema. Impana il tutto per 2 volte e cuoci in poco olio di semi. Nel tagliarlo avrai una bella sorpresa fondente.

Torta alle carote

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 3
ZUCCHERO 300 g
OLIO 180 ml
FARINA 300 g
LIEVITO PER DOLCI 1 bustina
CAROTE 400 g
BURRO 1 noce, per la teglia
ZUCCHERO A VELO 50 g

LAVA le carote con cura, poi grattugiale e tienile da parte. In un mixer monta le uova a crema con lo zucchero, unisci l'olio e continua a lavorare.

AGGIUNGI la farina e il lievito setacciati e le carote grattugiate e continua a lavorare fin quando l'impasto sarà omogeneo.

A QUESTO PUNTO imburra e infarina una teglia, versaci l'impasto e cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti.

PRIMA di servire la torta, spolverala con abbondante zucchero a velo.

È UN GUSTO CHE ARRIVA ANCHE AI NOSTRI BAMBINI, QUINDI PERCHÉ NON VERSARE IL COMPOSTO IN UNO STAMPO A FORMA DI CAROTA?

A PROVA di Ristorante

La cucina di memoria di chef **Canzian** invita a riscoprire le ricette della tradizione

DANIEL CANZIAN

Ph.: Lorenzo Rui

Chef Canzian è stato per circa 8 anni a fianco di Gualtiero Marchesi, grande maestro della cucina italiana, come executive chef all'Albereta di Erbusco e al Marchesino a Milano. Dal maestro ha imparato a enfatizzare al massimo la vera cucina italiana, contando anche sulle competenze tecniche di oggi. Ne è un esempio la sua Costoletta di Vitello alla milanese preparata con la migliore carne di vitello, tagliata direttamente dal carré e alta almeno due dita, cotta rigorosamente nel burro, mantenendo il corretto equilibrio tra tempo e temperatura. Nessun trucco per l'impanatura, realizzata come da tradizione passando la carne prima nella farina, poi nell'uovo e nel pangrattato.

DANIEL CANZIAN RISTORANTE
Via Castelfidardo angolo via San Marco, Milano
Tel. 02 6379 3837 Sito: danielcanzian.com

Ph.: Andrea Fongo

Uovo alla pavese

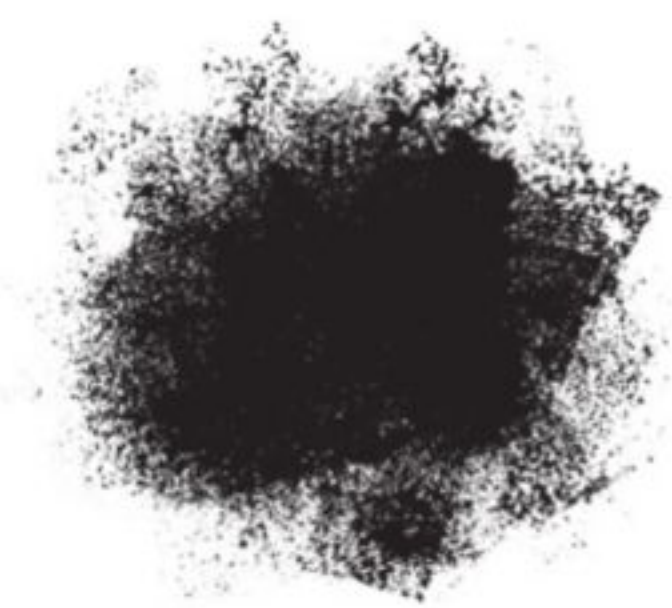
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **UOVA** 4
- **BRODO DI GALLINA** 600 ml
- SCORZE DI AGRUMI
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

PREPARATE il brodo di gallina. Una volta pronto, toglietelo fumante dal fuoco e profumate con 20 g circa di scorze di agrumi a piacere (cedro, clementine o mandarini, pompelmo rosa, arancio e limone) lasciando in infusione 20 minuti circa. Con l'aiuto di un apri-uova incidete i gusci ed eliminate la calotta superiore facendo un foro circolare (potete utilizzare anche delle forbicine ricurve ben igienizzate).

ELIMINATE l'albume e procedete con la cottura del tuorlo direttamente all'interno del guscio, facendolo galleggiare 2 minuti in una pentola con acqua fumante intorno agli 80°C. Condite poi con un pizzico di sale, pepe e olio.

ADAGIATE il guscio nel piatto e versate all'interno del brodo di gallina caldo in modo che il commensale possa prenderlo, rompere il tuorlo con un cucchiaino, mescolare e poi bere dal guscio come se fosse uno shot.

Risotto expo-nenziale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO CARNAROLI 320 g – VINO BIANCO SECCO 40 ml – BRODO LEGGERO DI VERDURE AFFUMICATO 900 ml – BURRO 80 g – PARMIGIANO GRATTUGIATO 40 g – BURRO ACIDO 60 g – POLVERE DI CURRY – POLVERE DI TE NERO – POLVERE DI PAPRICA AFFUMICATA

Ph.: Lorenzo Rui

TOSTATE il riso in una casseruola con 80 g di burro, salandolo leggermente. Sfumate con il vino bianco secco e lasciate evaporare. Bagnate con il brodo bollente e portare a cottura: (calcolate 12 minuti) mescolando di tanto in tanto.

ALLONTANATE la pentola dal fuoco unite il burro acido, il parmigiano, copritela con panno e fate riposare qualche minuto, per rilassare il riso.

MANTECATE energicamente con il mestolo, aggiungete pochissimo brodo per conferire la classica consistenza "all'onda" e regolate il sale.

STENDETE il risotto a velo sui piatti, spolverate quindi con le tre spezie, in modo da creare un effetto divisionista dei tre colori. Servite.

Costoletta di vitello alla milanese, patate soffiate e insalatina di stagione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

COSTOLETTE DI VITELLO CON OSSO 4, da 200 g l'una – UOVA 1 – BURRO 240 g – PATATE VECCHIE 250 g – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – FARINA – PANGRATTATO – SALE

PER LE PATATE SOFFIATE tagliate le patate in piccoli rettangoli spessi 3,5 millimetri; è importante che il taglio sia regolare e gli angoli siano appuntiti e non smussati.
Scaldate l'olio di semi in una padella e muovetela in senso circolare. Immergete le patate nell'olio a 120°C facendole "danzare" ovvero cuocetele in un vortice d'olio mantenendo la padella in movimento. Quando hanno rilasciato l'amido, diventano trasparenti e iniziando a gonfiarsi, raccoglietele con un mestolo e immergetele immediatamente in un'altra padella con l'olio a 180°C per farle gonfiare. Quando sono dorate, toglietele dalla padella e regolate il sale.

PER LA COSTOLETTA sbattete leggermente le uova e salatele. Infarinate le costolette, passatele nell'uovo e successivamente nel pangrattato facendo aderire l'impanatura. Scaldate il burro in una casseruola fino a farlo spumeggiare. Aggiungete le costolette e, a fuoco moderato, lasciate dorare 5 minuti per ciascun lato. Togliete la carne dalla casseruola e fatela asciugare su carta assorbente. Fate riposare qualche istante e servite salando solo alla fine.

Ph.: Andrea Fongo

Le Ricette del benessere

COTTURA A VAPORE
PER PIATTI SANI E LEGGERI

Vantaggioso dal punto di vista nutritivo, perché non disperde nell'acqua elementi preziosi e non necessita di alcuna aggiunta di grassi, questo metodo di cottura è perfetto per piatti a base di pesce, crostacei e verdure di stagione. Se non lo avete ancora provato, fatelo!

LA COTTURA PERFETTA IN 5 MOSSE

Nata in Oriente, la cottura a vapore preserva le caratteristiche organolettiche e nutritive degli alimenti. Disposte nell'apposito cestello, le pietanze vengono cotte dal vapore prodotto dall'acqua in ebollizione, così assorbono l'umidità, ma non cedono il loro sapore né le loro proprietà. Inoltre, non necessitano di grassi e condimenti. Ecco qualche semplice accorgimento.

1. Scegliete la cottura a vapore per le verdure più "carnose" come broccoli, carote, patate, zucchine e zucca; oppure per alimenti delicati, come i crostacei, il pesce e il pollo.
2. Assicuratevi che l'acqua non venga a contatto con le pietanze e nel cestello, così sali minerali e vitamine non si diluiscono. Allo stesso tempo, controllate che l'acqua mantenga il bollore senza evaporare; se serve, aggiungete altra acqua calda nella pentola sotto al cestello.
3. Per dare profumo e sapore, usate brodo vegetale al posto dell'acqua; oppure, profumatela con erbe e spezie.
4. I tempi di cottura variano in base all'alimento, al peso e a come viene tagliato. In ogni caso, riducetelo a cubetti regolari non troppo piccoli. Come regola generale, dato che si tratta di una cottura indiretta, aggiungete 10 minuti al tempo che sarebbe necessario per la bollitura.
5. Per una cottura uniforme, disponete gli alimenti nel cestello in modo che siano distanziati tra loro e il vapore sia libero di diffondersi e salate le verdure soltanto a fine cottura per mantenere intatto il colore.

MAZZANCOLLE
all'aroma di vaniglia

aromatica

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- MAZZANCOLLE 12
- VANIGLIA 1 bacca
- TÈ VERDE IN FOGLIE 2 cucchiaini
- PEPERONE GIALLO 1 falda
- PEPERONCINO ROSSO PICCANTE mezzo
- PEPERONCINO VERDE 1
- CETRIOLO 1
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 4 cucchiai
- LIME 1, il succo
- SALE

INCIDETE la bacca di vaniglia aiutandovi con un coltellino, ricavate i semi e teneteli da parte. Mettete sul fuoco una pentola piena d'acqua, profumate con la bacca di vaniglia svuotata e portate a bollore. Aggiungete le foglie di tè e coprite con un coperchio. Pulite le mazzancolle, eliminate il carapace, eliminate il filetto nero sul dorso e sciacquatele sotto l'acqua corrente.

SISTEMATE i crostacei nel cestello per la cottura al vapore, appoggiate il cestello sulla pentola d'acqua bollente e coprite. Cuocete per 5 minuti. Intanto, rimuovete i semi e i filamenti bianchi dalla falda di peperone e tagliatela a listarelle. Eliminate i semi anche dal peperoncino rosso e da quello verde, lavateli e tagliateli finemente. Pulite il cetriolo, dividetelo in 4 parti, eliminate i semi e tagliatelo a bastoncino.

UNITE tutte le verdure in una ciotola capiente. In una ciotolina a parte, versate l'olio e profumate con i semi di vaniglia tenuti da parte. Quindi, aggiungete il succo di lime, il sale ed emulsionate con una forchetta. Poi, usate l'emulsione per condire le verdure. Disponetele nel piatto e adagiatevi le mazzancolle.

ricca

POLPETTINE in veste di spinaci e cipollotti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

POLPA DI MANZO TRITATA 600 g – CIPOLLOTTO 1 – SPINACI 200 g – CAROTE 2 – ZUCCHINE 2 – ASPARAGI 6 – PANE RAFFERMO 50 g – BRODO VEGETALE 50 ml – UOVA 2 – AGLIO 2 spicchi – ERBE AROMATICHE (TIMO, ERBA CIPOLLINA, PREZZEMOLO, MAGGIORANA) – SALE E PEPE NERO IN GRANI

TRITATE le erbe e tenetele da parte. Tagliate la mollica del pane e tritatela con il mixer. Lavate e mondate le foglie di spinaci, poi sbollentatele per 2 minuti in acqua salata. Sbollentate anche il cipollotto e immergete le verdure in una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarle, quindi scolatele e asciugatele.

METTETE la carne trita in una ciotola con uno spicchio d'aglio, la parte bianca del cipollotto tritata e il trito di erbe. Aggiungete le uova sbattute, la mollica e impastate. Formate le polpettine, poi avvolgetene metà in una foglia di spinaci e l'altra metà in una foglia di cipollotto.

MONDATE carote, zucchine e asparagi, lavateli, tagliateli a striscioline e saltateli in padella con l'olio e uno spicchio d'aglio. Adagiate le polpette nel cestello per la cottura a vapore, coprite e cuocete per 20 minuti. Servite le polpette accompagnate dalle verdure oppure cuocetele nel forno a vapore, sempre per 20 minuti.

IL FORNO A VAPORE

Nei forni professionali il vapore è continuamente immesso nella camera di cottura: mano a mano che si raffredda, si condensa sulle pareti del forno e viene convogliato nella parte inferiore, con il vantaggio di mantenere costante la temperatura tra i 65 e i 100°C. In più, consente di combinare i diversi sistemi di cottura: termoventilata e vapore, ideale per cuocere i lievitati. Oggi i forni a vapore sono disponibili anche per le cucine casalinghe.

SOGLIOLA con ciliegini

gustosa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SOGLIOLE 8 filetti
POMODORINI CILIEGINI 500 g
PREZZEMOLO 1 mazzetto
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 2 cucchiai
SALE

LAVATE i pomodorini e saltateli in padella con l'olio. Quando cominciano ad appassire, spegnete il fuoco, regolate il sale e profumate con prezzemolo tritato.

CUOCETE i filetti di sogliola al vapore (meglio in una pesciera: la pentola lunga e ovale dotata di una griglia interna), coprite e, dal momento del bollore dell'acqua, calcolate 10 minuti.

SPEGNETE il fuoco, regolate il sale e servite i filetti di sogliola con i pomodorini saltati in padella.

PETTO DI POLLO con timo e prezzemolo

delicata

INGREDIENTI PER4 PERSONE

PETTO DI POLLO A FETTE 1,2 kg – CIPOLLA 1 – AGLIO 2 spicchi –LIMONE BIO 1 – PREZZEMOLO 1 mazzettto – TIMO FRESCO 1 mazzettto – OLIO EVO – SALE E PEPE

PORTATE a ebollizione una pentola d'acqua, appena bolle, adagiate le fette di pollo nella vaporiera oppure nel cestello per la cottura al vapore e lasciate cuocere per 20 minuti.

TRITATE il prezzemolo con la cipolla, l'aglio e poca scorza di limone, aggiungete il timo sfogliato e condite con olio, sale e succo di limone filtrato. Quando la carne è cotta regolate sale, pepe e servite le fette di pollo con il condimento preparato.

LA VAPORIERA

Ideale per cucinare le verdure e il pesce, la vaporiera può essere elettrica oppure a gas (in questo caso si tratta di una pentola particolare da appoggiare sul fornello). Nei due casi, si aggiunge l'acqua nel serbatoio e poi il calore trasforma l'acqua in vapore che cuoce le pietanze disposte nel cestello forato, che consente al vapore di circolare. I modelli elettrici ihanno il vantaggio di avere più cestelli, per cucinare diversi ingredienti contemporaneamente.

vegetariana

ASPARAGI con salsa al limone

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ASPARAGI VERDI 1 kg – SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaio – YOGURT GRECO 200 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 1 cucchiaio – ERBA CIPOLLINA – SALE E PEPE

LAVATE gli asparagi e asciugateli con carta da cucina. Eliminate la parte finale più legnosa con un coltellino ben affilato.

PORTATE a bollore 1 litro d'acqua. Poi, sistemate il cestello per la cottura al vapore sulla pentola e adagiatevi gli asparagi. Chiudete e lasciate cuocere per 10 minuti circa: gli asparagi devono risultare cotti, ma non molli.

PER LA SALSA versate lo yogurt greco in una ciotola, aggiungete sale, pepe ed erba cipollina tritata (oppure un'erba aromatica a piacere). Poi, unite un cucchiaio di olio e un cucchiaio di succo di limone filtrato, mescolate con cura. Servite gli asparagi accompagnati dalla salsa al limone.

IL CIBO *che fa bene*

Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.
Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli.
Per info e proposte di argomenti da approfondire www.monicacimino.it
facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

LA COTTURA AL VAPORE

E' il metodo piu' salutare perche' evita la dispersione e l'alterazione dei nutrienti

PRIMA DELLA SCOPERTA del fuoco l'uomo primitivo era "crudista", per usare un termine di moda. Crudista, ci dice il dizionario, è "Chi si nutre esclusivamente o preferibilmente con cibi crudi": una delle stravaganti proposte di appartenere a un gruppo che prende le mosse da un passato in cui l'adulto medio non arrivava a 30 anni! Ma le mode dietetiche sono diventate mezzi per credere in qualcosa che ci salverà da invecchiamento e malattie!

SIAMO SICURI sia una buona idea non cuocere gli alimenti, nella speranza di mantenere inalterate le loro proprietà nutrizionali? Ovviamente, una sana alimentazione deve prevedere anche ortaggi e verdure crude, meglio se consumate prima dei pasti, ma il consumo esclusivo di alimenti crudi presenta controindicazioni.

L'INTRODUZIONE DELLA COTTURA ha permesso: la riduzione delle tossinfezioni, uccidendo gli agenti patogeni sensibili al calore; ha consentito una masticazione più agevole, a causa dell'effetto che la cottura ha sulla consistenza degli alimenti (pensate alla patata o alla carota cotta e cruda); ha migliorato la palatabilità ovvero il sapore di alcuni alimenti rendendoli più gradevoli; ha assicurato l'assorbimento di parecchi nutrienti, che altrimenti resterebbero segregati all'interno delle cellule, rimanendo inaccessibili e quindi non assorbibili.

OGGI SAPPIAMO CHE ESISTONO VARI TIPI di cottura: ebbene, tra tutti, quello al vapore è il più raccomandabile perché, se messo in atto in modo corretto, evita la dispersione di nutrienti in acqua come avviene invece nella bollitura. Si tratta di una cottura a bassa temperatura che non supera i 100°C quindi non aggressiva e pericolosa come la brace o la frittura.

GLI ALIMENTI CUCINATI AL VAPORE non sono cotti dal calore diretto dell'acqua, ma dal vapore generato dall'acqua riscaldata e questo consente ai cibi di assorbire umidità e di trattenere gli aromi, senza perdere però sostanze nutritive. Un ulteriore vantaggio è costituito dal fatto che, una volta raggiunta l'ebollizione dell'acqua, la temperatura non aumenta più fino alla sua completa vaporizzazione.

CI SONO ANCHE LIMITI ad esempio, la cottura al vapore avviene solo per lessatura e quindi non è possibile rosolare o colorare la parte superficiale degli alimenti e ottenere quel sapore particolare che solo il contatto diretto con il calore della pentola in particolari condizioni può dare. Inoltre, i tempi di esecuzione sono abbastanza lunghi rispetto ad altre cotture, anche se questo inconveniente si supera tagliando gli alimenti a pezzi, in modo da aumentare la superficie esposta al vapore.

SE NON SIETE PRATICI di cotture al vapore, vi invito a cimentarvi in questa tecnica che non potrà che giovare al vostro stato di salute. Ovviamente, ragionando con buon senso, ricordate che dovete continuare a cucinare una buona salsa di pomodoro con olio extravergine di oliva e aglio a fuoco medio per lungo tempo perché è un comportamento salutare in quanto, in questo caso specifico, questo tipo cottura rende più assorbibili gli antiossidanti presenti nel pomodoro.
In altre parole, imparate a cucinare al vapore, ma senza per questo senza diventare "vaporisti"!

Brutto ma Buono

Dessert al cioccolato: le uova e i dolci di **Pasqua** rimasti si trasformano in torte, mousse e biscotti **golosi**

Ciambella fondente

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 25 CM

FARINA 00 300 g – ZUCCHERO 200 g – UOVA 4 – CIOCCOLATO FONDENTE 200 g – OLIO DI SEMI 180 ml – LATTE 80 ml – LIEVITO 1 bustina – VANIGLIA 1 baccello – SALE

PER GUARNIRE AMARETTI – MANDORLE – OVETTI DI CIOCCOLATO

TRITATE il cioccolato fondente al coltello, quindi fatelo sciogliere a bagnomaria e lasciate raffreddare. Versate le uova in una ciotola capiente e cominciate a lavorarle con le fruste elettriche, poi unite lo zucchero e i semini ricavati dal baccello di vaniglia e continuate a lavorare con le fruste, fino a ottenere un composto spumoso.

VERSATE l'olio a filo e il cioccolato fuso ormai freddo, quindi continuate a lavorare con le fruste. Poi, setacciate la farina e il lievito e aggiungeteli poco per volta al composto, amalgamando bene.

UNITE un pizzico di sale e anche il latte a filo, quindi continuate a montare fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Imburrate e infarinate uno stampo da ciambella e versate il composto all'interno, quindi cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 55-60 minuti. Fate raffreddare e sformate. Guarnite la ciambella con mandorle e amaretti sbriciolati e con ovetti di cioccolato.

Uova ripiene di **mousse**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA DI CIOCCOLATO 2 da 8-10 cm di diametro – **CIOCCOLATO FONDENTE** 200 g – **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 100 ml – **PANNA FRESCA** 250 ml – **CAFFÈ** 2 tazzine

APRITE le uova di cioccolato in 2 parti, facendo attenzione a non romperle e tenete da parte. Spezzettate il cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria, mescolando bene.

QUANDO il cioccolato è sciolto, versate l'olio a filo, molto lentamente, mescolando con una spatola dall'alto verso il basso, fino a quando l'olio si è amalgamato. Poi, unite il caffè, mescolate e lasciate raffreddare.

MONTATE per metà la panna fredda di frigorifero e unitela al cioccolato, mescolando delicatamente con una spatola. Fate raffreddare in frigorifero. Infine, farcite le mezze uova di cioccolato con la mousse e servite a temperatura ambiente.

RICICLO CREATIVO

Se avete in casa tante uova di cioccolato, questa è un'idea divertente per renderle ancora più golose e stupire i vostri ospiti

Dolcetti al **cocco**

INGREDIENTI PER CIRCA 10 BISCOTTI

PER LA FROLLA FARINA 00 250 g – ZUCCHERO 100 g – BURRO 100 g – CACAO AMARO IN POLVERE 40 g – UOVA 2 – VANIGLIA 1 baccello – LIEVITO mezza bustina – SALE

PER IL RIPIENO PANNA FRESCA 200 ml – CIOCCOLATO BIANCO 100 ml – FARINA DI COCCO 60 g

PER GUARNIRE CIOCCOLATO AL LATTE – COCCO IN SCAGLIE

VERSATE in una ciotola la farina, il cacao, lo zucchero, il lievito, un pizzico di sale, il burro tagliato a cubetti e i semini ricavati dal baccello di vaniglia. Lavorate bene il tutto.

UNITE un uovo, incorporatelo bene all'impasto, quindi aggiungete l'altro uovo e lavorate ancora, fino a ottenere un composto omogeneo. Formate un panetto, ricopritelo con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per un'ora.

PER IL RIPIENO fate scaldare la panna fino a portarla quasi al bollore. Spezzettate il cioccolato bianco e, quando la panna è pronta, togliete dal fuoco. Unite il cioccolato e lavorate fino a farlo sciogliere completamente. Aggiungete anche la farina di cocco e mescolate per farla amalgamare, quindi tenete da parte.

STENDETE il panetto di frolla aiutandovi con il mattarello, fino allo spessore di circa mezzo cm. Con uno stampino rotondo ricavate tanti cerchi. Posizionate un cucchiaino di ripieno in mezzo a ogni cerchio, poi chiudete come a formare una pallina.

POSIZIONATE le palline ripiene su una teglia da forno e appiattitele leggermente. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

SCIOGLIETE il cioccolato al latte a bagnomaria e intingete i biscotti per metà, quindi spolverizzare con cocco in scaglie e lasciate asciugare.

Torrette con fragole e panna

INGREDIENTI PER CIRCA 8 TORRETTE
FARINA 00 120 g – **ZUCCHERO** 80 g – **CACAO** 40 g –**BURRO** 50 g – **LATTE** 50 ml – **LIEVITO PER DOLCI** mezzo cucchiaino – MANDORLE TRITATE
PER IL RIPIENO **PANNA FRESCA** 250 ml – **ZUCCHERO A VELO** 2 cucchiai – **GELATINA IN FOGLI** 4 g
PER GUARNIRE FRAGOLE

UNITE in una ciotola farina, zucchero, lievito e cacao, quindi mescolate bene. Poi, unite il burro a pezzetti e impastate in modo da amalgamarlo bene, infine versate il latte e una manciata di mandorle tritate e continuate a impastare bene. Formate un panetto liscio e stendetelo con il mattarello allo spessore di mezzo cm.

RICAVATE tanti dischetti aiutandovi con una formina, quindi trasferiteli su una teglia e infornate a 180°C per circa 8 minuti, sfornate e lasciateli raffreddare.

PER IL RIPIENO mettete la gelatina in fogli in ammollo in acqua fredda per 10 minuti. Strizzate, trasferite in una ciotola e fate sciogliere sul fuoco a bagnomaria, a temperatura media. Poi, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Montate leggermente la panna con lo zucchero a velo e aggiungete a filo la gelatina sciolta e raffreddata, quindi continuate a montare a neve ferma.

LAVATE e tagliate in due le fragole, quindi trasferite il ripieno in un sac à poche. Appoggiate le fragole su metà dei biscotti, aggiungete uno strato di panna, poi un altro biscotto e completate con altra panna e fragole.

Plumcake al cioccolato

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM
FARINA 00 250 g – **ZUCCHERO** 180 g – **UOVA** 3 – **LATTE** 120 ml – **CACAO** 40 g – **OLIO DI SEMI** 120 ml – **CIOCCOLATO FONDENTE** 100 g – **LIEVITO** 1 bustina – SALE

IN UNA CIOTOLA unite la farina, il lievito e il cacao setacciati e lo zucchero. Aggiungete un pizzico di sale e amalgamate bene.

IN UN'ALTRA CIOTOLA versate l'olio di semi, il latte e le uova. Mescolate bene tutti gli ingredienti, poi versate lentamente il composto ottenuto nella ciotola degli altri ingredienti e amalgamate bene con una frusta, in modo da ottenere un composto liscio.

CON UN COLTELLO tagliate grossolanamente il cioccolato fondente, riducendolo a pezzetti, quindi aggiungeteli al composto e mescolate bene. Trasferite in uno stampo per plumcake imburrato e infarinato, livellate con una spatola e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 40-45 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare.

Biscotti secchi **ripieni**

INGREDIENTI PER CIRCA 20 BISCOTTI

FARINA 00 280 g – ZUCCHERO DI CANNA 170 g – BURRO 70 g – UOVA 1 – LATTE 80 ml – CACAO AMARO IN POLVERE 50 g – AMMONIACA PER DOLCI 2 g – LIEVITO PER DOLCI mezzo cucchiaino – SALE

PER IL RIPIENO LATTE 200 ml – UOVA 1 – ZUCCHERO 3 cucchiai – RICOTTA 80 g – FARINA 1 cucchiaio

UNITE in una ciotola la farina, il cacao e il burro ammorbidito e cominciate a impastare, poi aggiungete l'uovo, lo zucchero, il lievito, un pizzico di sale. Sciogliete l'ammoniaca per dolci nel latte tiepido e unite all'impasto, amalgamando, quindi formate un panetto.

STENDETE l'impasto con il mattarello su un piano di lavoro infarinato, quindi, aiutandovi, con una forchetta, bucherellate la superficie. Con uno stampino ricavate tanti biscotti rettangolari, quindi cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 10 minuti. Lasciate raffreddare.

PER LA CREMA scaldate il latte in un pentolino. A parte, sbattete l'uovo con lo zucchero, quindi unite la farina e mescolate bene. Quando il latte bolle, versatelo sul composto di uova, zucchero e farina, rimettete sul fuoco e, continuando a mescolare, riportate a bollore.

FATE CUOCERE per circa 3 minuti, togliete dal fuoco e fate raffreddare. Infine, unite la ricotta e amalgamate bene. Spalmate mezzo cm di crema su metà dei biscotti, quindi ricoprite con gli altri biscotti.

Brownie con **noci** e **ovetti**

INGREDIENTI PER UNO STAMPO QUADRATO DA 20 CM

FARINA 00 200 g – CIOCCOLATO FONDENTE 300 g – ZUCCHERO 250 g – BURRO 200 g – UOVA 4 – NOCI 150 g – LIEVITO PER DOLCI 1 cucchiaino – SALE

PER GUARNIRE OVETTI DI CIOCCOLATO

SPEZZETTATE il cioccolato e fatelo sciogliere lentamente a bagnomaria, mescolando con cura. Quando è ben sciolto, unite il burro morbido a pezzetti, mescolando ancora.

MONTATE le uova con lo zucchero con le fruste elettriche per circa 5 minuti, fino a che il volume è raddoppiato. Incorporate il cioccolato e il burro fuso, quindi mescolate. Unite poco alla volta la farina, il lievito e un pizzico di sale e continuate a lavorare l'impasto con le fruste per amalgamarlo. Poi, tritate i gherigli di noce e incorporateli.

VERSATE l'impasto in una teglia quadrata foderata con carta da forno e cuocete a 180°C per 35 minuti. Sfornate la torta, fatela raffreddare, guarnite con ovetti di cioccolato. Per servire, dividete la torta in piccoli quadratini.

Nidi al doppio cioccolato

QUESTI DELIZIOSI DOLCETTI DA GUSTARE AL CUCCHIAIO SONO PERFETTI PER SODDISFARE I PALATI PIÙ GOLOSI. IN PIÙ, SONO SEMPLICI E VELOCI DA PREPARARE

INGREDIENTI PER CIRCA 12 DOLCETTI

CIOCCOLATO FONDENTE 150 g – PANNA FRESCA GIÀ ZUCCHERATA 250 ml –
PER LA GANACHE CIOCCOLATO FONDENTE 100 g – PANNA FRESCA 60 ml – BURRO 20 g
PER GUARNIRE OVETTI DI CIOCCOLATO – CACAO AMARO IN POLVERE

SMINUZZATE con un coltello il cioccolato fondente quindi fatelo sciogliere a bagnomaria. Quando è sciolto, unite 100 ml di panna già zuccherata e amalgamate bene. A parte, montate i restanti 150 g di panna zuccherata a neve ben ferma.

UNITE la panna montata al resto del composto aiutandovi con una spatola, incorporandola delicatamente.
Poi, trasferite in un sac à poche e, muovendolo in senso circolare, create 6 dolcetti a forma di nido.

PER LA GANACHE versate la panna in un pentolino e portatela vicino al bollore. Sminuzzate finemente il cioccolato e trasferitelo in una ciotola. Cominciate a versare molto lentamente la panna calda, mescolando bene in modo da far sciogliere il cioccolato.
Infine, unite anche il burro e amalgamate con cura.

DISTRIBUITE la ganache sopra i nidi di cioccolato, quindi completate con ovetti di cioccolato e cacao amaro in polvere.

Whoopie pies vaniglia e cioccolato

INGREDIENTI PER CIRCA 15 DOLCETTI

PER LA BASE FARINA 250 g – CACAO AMARO 50 g – UOVA 1 – BURRO 120 g – ZUCCHERO DI CANNA 200 g – LIEVITO VANIGLIATO 8 g – LATTE 250 ml – BICARBONATO 1 cucchiaino – SALE
PER LA CREMA FARINA 0 30 g – LATTE 100 ml – ZUCCHERO A VELO 100 g – BURRO 120 g – VANIGLIA 1 baccello – SALE

MONTATE il burro morbido, lo zucchero e un pizzico di sale con la frusta elettrica, poi incorporate l'uovo. Setacciate la farina con cacao, lievito, bicarbonato e uniteli al composto in 2-3 volte, mescolando e alternandoli al latte tiepido.

PRELEVATE l'impasto con un porzionatore da gelato da 4-5 cm di diametro e disponete le semisfere sulla placca foderata con carta da forno, ben distanziate fra loro.

CUOCETE in forno già caldo a 180°C per 10-15 minuti, poi fate raffreddare. Intanto, con l'aiuto di una frusta stemperate la farina e il latte in un pentolino e cuocete a fi amma bassa finché la crema si addensa.

MONTATE il burro ammorbidito, lo zucchero a velo, i semi del baccello di vaniglia e un pizzico di sale. Incorporate la crema di latte fredda e montate per altri 3 minuti, poi fate addensare in frigorifero per 1 ora. Spalmate uno o due cucchiaini di crema su metà dei dolcetti, coprite con quelli rimasti e servite.

Ciambella variegata

INGREDIENTI PER UNO STAMPO A BORDI ALTI DA 20 CM

FARINA 00 240 g – ZUCCHERO 200 g – BURRO 150 g – LATTE mezzo bicchiere – UOVA 4 – LIEVITO 1 bustina – LIMONE BIO 1, la scorza – CACAO AMARO IN POLVERE 30 g – CIOCCOLATO FONDENTE 30 g
PER LA GLASSA CIOCCOLATO FONDENTE 80 g – LATTE 50 ml – MIELE 15 ml

UNITE in una ciotola il burro ammorbidito e lo zucchero, quindi lavorate bene con una frusta. Aggiungete la scorza grattugiata del limone e continuate a mescolare. Poi, aggiungete i tuorli delle uova e continuate a sbattere con la frusta, per ottenere un composto chiaro e spumoso.

MISCELATE il lievito con la farina, uniteli lentamente al composto e mescolate con cura per evitare la formazione di grumi. Quindi, unite mezzo bicchiere di latte. In una ciotola a parte, montate i bianchi a neve, quindi incorporateli delicatamente.

DIVIDETE il composto in due parti, grattugiate il cioccolato fondente e unitelo, insieme al cacao, a una sola metà, quindi mescolate bene. Imburrate e infarinate uno stampo per ciambella, poi versate i due composti alternandoli. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 40-45 minuti. Sfornate e fate raffreddare.

PER LA GLASSA spezzettate finemente il cioccolato. Versate il latte in un pentolino e aggiungete il miele, quindi mescolate per farlo sciogliere.

QUANDO il latte sfiora il bollore, abbassate il fuoco e unite lentamente il cioccolato, mescolando bene con una spatola fino a quando si scioglie completamente. Poi, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare almeno 15 minuti. Infine versate la glassa sulla ciambella ormai fredda.

Tazzine di tiramisù alla colomba

RICICLO CREATIVO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

COLOMBA 300 g – RICOTTA 350 g – PANNA FRESCA 100 ml – ZUCCHERO 150 g – UOVA 2 tuorli – CAFFÈ 2 tazzine
PER GUARNIRE CACAO AMARO IN POLVERE 3 cucchiai – CANNELLA IN POLVERE 1 cucchiaino – OVETTI DI CIOCCOLATO

VERSATE lo zucchero in un pentolino, unite 1 cucchiaio d'acqua e fate sciogliere sulla fiamma dolce (la temperatura da raggiungere è 121°C). Poi, mettete i tuorli in una ciotola e versate lo sciroppo di zucchero a filo, mescolando con le fruste elettriche: così i tuorli vengono pastorizzati.

UNITE la ricotta al composto e mescolate per ottenere una crema. A parte, montate la panna con le fruste e poi unitela alla crema miscelando delicatamente. Tagliate a dadini la colomba, disponetela in una ciotola e bagnatela con il caffè, facendo attenzione a non inzupparla troppo.

DISTRIBUITE uno strato di colomba in 4 tazze, poi coprite con uno strato di crema alla ricotta, livellate e ripetete l'operazione fino a riempire le tazze, avendo cura di terminare con la crema. In una ciotola a parte, mescolate il cacao in polvere con la cannella e spolverizzate la superficie delle tazze con il composto ottenuto. Infine, sigillate con la pellicola e lasciate raffreddare in frigorifero per 2 ore. Guarnite con ovetti di cioccolato e servite.

colto e mangiato FAVE

Dolci legumi da consumare **freschi in primavera** e **secchi tutto l'anno** perché hanno tante **proteine** e poche **calorie**

CRUDE O COTTE

Le fave fresche sono buone crude con formaggi stagionati, ma si prestano anche a cotture veloci. Non buttate i baccelli: sbollentateli 2 minuti e poi saltateli con olio, aglio e peperoncino per un contorno gustoso

INSALATA tiepida di **fave**, **piselli**, **fagioli** e **feta**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **FAVE FRESCHE** 250 g sgranate
- **PISELLI FRESCHI** 100 g sgranati
- **FAGIOLINI** 100 g
- **FETA** 200 g
- **LIMONE** 1, il succo
- **AGLIO** 1 spicchio
- OLIOEXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE
- ERBA CIPOLLINA

LESSATE le fave, i fagiolini e i piselli in acqua bollente salata per 10 minuti. Poi, scolateli.

SCALDATE un giro d'olio con l'aglio schiacciato in una padella. Aggiungete i legumi sbollentati e lasciate insaporire per pochi minuti.

TOGLIETE dal fuoco, condite con il succo di limone, mescolate con cura e fate intiepidire.

FORMATE i bicchierini, alternando i diversi legumi e terminando con la feta sbriciolata e qualche filo di erba cipollina.

HUMMUS di fave alla menta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FAVE FRESCHE 500 g – SALSA TAHINA 30 g – LIMONE mezzo, il succo – AGLIO 1 spicchio – MENTA 10 foglioline – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

SGRANATE le fave in acqua bollente per 20 minuti circa, raffreddatele versandole in una ciotola con acqua e ghiaccio: in questo modo manterranno il colore. Pelatele eliminando la pellicina.

TENETENE da parte qualcuna intera per decorare e versate le altre nel frullatore, unite la salsa tahina, il succo di limone, l'aglio, 4-5 foglie di menta il sale e frullate; se risulta troppo denso, allungate con poca acqua fredda e frullate ancora.

TRASFERITE l'hummus di fave in una ciotola e decorate con le fave intere tenute da parte, un giro di olio e foglioline di menta spezzettate.
Servitelo accompagnato da verdure fresche di stagione.

HUMMUS: GUSTO DELICATO

Una salsa delicata da accompagnare con pane arabo oppure con crostini di pane e verdure fresche di stagione. Se vi piace, insaporite con scaglie di pecorino romano stagionato

ORZOTTO alle erbe con fave e pecorino

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

ORZO PERLATO 250 g – SCALOGNO 1 medio – OLIO EVO 20 ml – VINO BIANCO SECCO 1 bicchiere – BRODO VEGETALE 1,5 l – FAVE 500 g – BURRO 60 g – PECORINO 60 g – ERBE AROMATICHE (TIMO, MAGGIORANA, FINOCCHIETTO, ERBA CIPOLLINA) 20 g

LAVATE le fave e scottatele in acqua bollente per 2 minuti. Quindi, sbucciatele, avendo cura di eliminare anche la pellicina trasparente.

METTETE l'orzo in una casseruola con 20 g di burro e l'olio, fatelo tostare per un paio di minuti. Irrorate con il vino bianco e lasciate sfumare.

QUANDO il vino è completamente evaporato, coprite l'orzo con il brodo vegetale e portate a cottura. Se serve, per impedire che si attacchi, aggiungete altro brodo, un mestolino alla volta.

A METÀ COTTURA unite le fave. Quando l'orzo è cotto, spegnete il fuoco e mantecate con il burro rimasto. Poi, unite le erbe aromatiche tritate e il pecorino, fate riposare pochi minuti e servite.

MACCO di fave con cicoria saltata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FAVE SECCHE DECORTICATE 400 g
CICORIA 400 g
ALLORO 2 foglie
AGLIO 1 spicchio
PEPERONCINO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE

LASCIATE le fave in acqua fredda per una notte. Poi, scolatele e sciacquatele. Trasferitele in una pentola, coprite a filo con acqua, unite l'alloro e cuocete a fiamma dolce con il coperchio per 2 ore circa, eliminando la schiuma man mano che affiora e versando acqua se serve. Quando sono cotte, mescolate con un cucchiaio di legno per ottenere una crema.

SCIACQUATE la cicoria e pulitela eliminando le parti più dure dei gambi. Sbollentate 2 minuti e scolate, tenendo da parte due mestoli di acqua di cottura.

IN UNA PADELLA, scaldate un giro d'olio con l'aglio e, se vi piace, un pizzico di peperoncino, unite la cicoria, salate e cuocete per circa 10 minuti, irrorando con poca acqua di cottura. Condite con un filo d'olio e servite il macco di fave con la cicoria.

FAVE pecorino e pomodori secchi

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

FAVE FRESCHE 700 g
POMODORINI DATTERINO
SECCHI SOTT'OLIO 100 g
PATATE LESSE 2 medie
PECORINO 150 g
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 150 ml
SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaio
SALE E PEPE

PELATE le fave eliminando anche la pellicina che le avvolge. Scolate i pomodorini secchi dal loro olio di conserva e poi tagliateli a metà. Riducete a cubetti le patate già cotte.

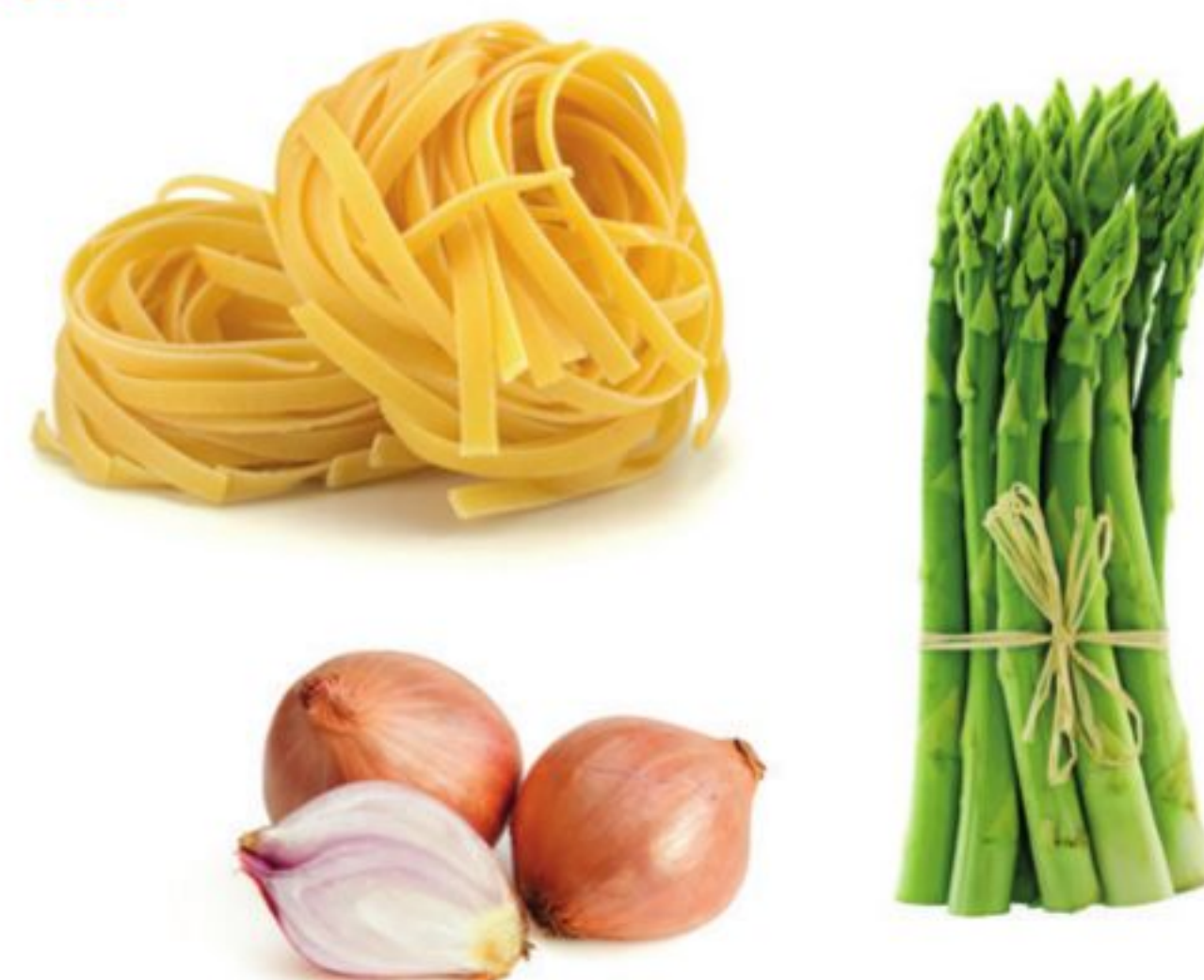
EMULSIONATE l'olio, il succo di limone e un pizzico di sale con l'aiuto di una frusta.

TRASFERITE le fave, i pomodorini e le patate in un'insalatiera, insaporite con sale, pepe e condite con la salsa di olio e limone.

DECORATE con sfoglie di pecorino e servite.

TAGLIOLINI fave e asparagi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

TAGLIOLINI VERDI 320 g
ASPARAGI 300 g
FAVE FRESCHE 300 g sgranate
MAGGIORANA 3 rametti
BRODO VEGETALE 150 ml
SCALOGNO 1
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
PECORINO
SALE E PEPE

PULITE gli asparagi eliminando la parte più coriacea dei gambi. Sbollentate per 2 minuti le fave in acqua bollente, poi prelevatele dalla pentola, sostituitele con gli asparagi e lasciate cuocere ancora per 5 minuti circa .

IN UNA PADELLA fate appassire lo scalogno tritato con un giro d'olio. Aggiungete gli asparagi, bagnate con 2-3 cucchiai di brodo e cuocete a fiamma dolce con il coperchio per 2 minuti. Unite le fave e proseguite la cottura per pochi minuti; se serve, versate ancora brodo. A fine cottura, schiacciate parte delle fave con un cucchiaio di legno.

LESSATE i tagliolini, scolateli al dente e trasferiteli nella padella con il condimento. Fate saltare per 1 minuto, poi insaporite con la maggiorana tritata, il pecorino grattugiato e un filo d'olio. Regolate sale, pepe e servite.

FALAFEL di fave fresche

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FAVE FRESCHE 400 g, sgranate – CIPOLLA 1 – AGLIO 2 spicchi – FARINA DI CECI 60 g – SEMI DI CUMINO TRITATI 1 cucchiaio – PREZZEMOLO – CURCUMA IN POLVERE – CURRY – OLIO DI SEMI DI GIRASOLE – SALE E PEPE

METTETE le fave nel tritatutto, unite la cipolla pelata e tagliata in quarti, l'aglio pelato e le foglie del prezzemolo. Tritate grossolanamente, poi unite le spezie, sale, pepe e azionate ancora.

AGGIUNGETE un cucchiaio abbondante di acqua, 50 g di farina di ceci e azionate fino a ottenere un composto liscio e compatto.

CON LE MANI umide dividete l'impasto in polpette grandi come una noce, passatele nella farina di ceci rimasta e poi disponetele in un vassoio.

SCALDATE abbondante olio di semi di girasole in un tegame profondo fino alla temperatura di 170°C e friggete i falafel pochi alla volta, controllando con un termometro da cucina che la temperatura resti costante.

SCOLATE i falafel su carta assorbente da cucina e serviteli con insalata, pomodori e salsa allo yogurt.

ZUPPA di fave con involtini di lattuga

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA ZUPPA FAVE SECCHE 400 g – SCALOGNO 1 – SEDANO VERDE 1 costa – POMODORI SECCHI 4 – BRODO VEGETALE 1 l – PREZZEMOLO

PER GLI INVOLTINI LATTUGA 6 foglie grandi – RICOTTA DI PECORA 80 g – OLIO EVO 1 cucchiaio – PEPE NERO

PER IL SOFFRITTO OLIO EVO 2 cucchiai – AGLIO 1 spicchio – ROSMARINO

PER LE FAVE lasciatele a bagno in acqua fredda per una notte. Il giorno successivo, in un'altra pentola, fate stufare a fuoco basso lo scalogno con il sedano e i pomodori secchi. Aggiungete le fave, qualche foglia di prezzemolo e coprite con il brodo freddo, portate a bollore e cuocete per 30 minuti circa.

PER LA ZUPPA passate le fave al passaverdure, avendo cura di lasciarne intere circa un terzo, e rimettete il purè di fave nella pentola. Portate nuovamente a bollore e regolate il sale. Insaporite la zuppa un soffritto di olio, aglio e rosmarino.

PER GLI INVOLTINI lavate le foglie di lattuga e scottatele per 1 minuto in acqua bollente. Lasciate raffreddare e asciugatele.

INSAPORITE la ricotta con olio e pepe, spalmatela sulle foglie di lattuga e richiudetele formando 6 involtini. Distribuite la zuppa nei piatti fondi e decorate con un involtino di lattuga.

INVOLTINI PIÙ RICCHI

Per un piatto più ricco, aggiungete al ripieno degli involtini due fettine sottili di avocado e una fetta di salmone affumicato

MINESTRA di fave secche e pasta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA GRAMIGNA 200 g
FAVE SECCHE DECORTICATE 250 g
CIPOLLA 1
CAROTA 1
SEDANO 1 gambo
ALLORO 2 foglie
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
BRODO VEGETALE
PEPERONCINO
SALE
BASILICO

LASCIATE le fave a mollo in acqua fredda per una notte. Poi sciacquatele. Pulite e tritate cipolla, carota e sedano.

TRASFERITE il trito in un tegame con 4 cucchiai di olio e l'alloro, quindi lasciate appassire. Aggiungete le fave, coprite con il brodo bollente e portate a ebollizione.

ABBASSATE il fuoco e lasciate sobbollire per 30 minuti. A questo punto, versate la pasta e portate a cottura. Regolate il sale e, se vi piace, insaporite con il peperoncino. Distribuite la minestra nei piatti fondi, decorate con una cimetta di basilico e servite.

ZUPPETTA di fave con cipolla di Tropea e semi di sesamo

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

CIPOLLE ROSSE DI TROPEA 4 – ALLORO 1 foglia – PEPERONCINO FRESCO 1 – FAVE FRESCHE 600 g sgranate – BRODO VEGETALE 600 ml – POMODORI CAMONE 3 – PANE AI CEREALI 300 g – SEMI DI SESAMO TOSTATI – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

PULITE le cipolle rosse e tagliatele a filetti sottili. In una casseruola alta con 2 cucchiai di olio e l'alloro, fate stufare le cipolle per 5 minuti a fuoco basso. Lavate i pomodori e tagliateli a dadini piccoli.

TRITATE il peperoncino, mondate le fave anche dalla pellicina e versate tutto nella casseruola con le cipolle. Irrorate con mezzo bicchiere di brodo vegetale, alzate la fiamma e cuocete 5 minuti con il coperchio. Unite un altro bicchiere di brodo, i dadini di pomodoro e il sale.

LASCIATE cuocere la zuppetta per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Poi, prelevatene un terzo, frullatelo e rimettetelo nella casseruola. Tagliate il pane a cubetti, saltateli in padella con poco olio fino a renderli croccanti. Servite la zuppetta con i crostini di pane, i semi di sesamo tostati e un filo d'olio.

BURGER di fave con crema di formaggio

INGREDIENTI PER 4 BURGER

FAVE FRESCHE 400 g – PATATA LESSA 1 – UOVA 1 – AGLIO 1 spicchio – MENTA IN FOGLIE E TRITATA 1 cucchiaio – PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiaio – PANINI PER HAMBURGER 4 – PANGRATTATO – GERMOGLI DI PISELLI – SALE E PEPE ROSA PER LA CREMA DI FORMAGGIO CAPRINO 150 g – RICOTTA 1 cucchiaio – MENTA TRITATA 1 cucchiaino

LESSATE le fave per circa 15 minuti e raffreddatele in acqua e ghiaccio per mantenere il colore. Scolatele, trasferitele nel bicchiere del mixer unite il prezzemolo, la menta, l'aglio a pezzetti e frullate.

AGGIUNGETE la patata lessa e schiacciata con una forchetta, l'uovo, sale e pepe. Impastate con le mani inumidite aggiungendo il pangrattato, poco alla volta, per ottenere un impasto omogeneo. Formate tante polpette e schiacciatele delicatamente.

PASSATELE nel pangrattato, adagiatele in una teglia coperta con carta forno e cuocete in forno a 200°C per 10 minuti, rigiratele e cuocete ancora 8 minuti.

PER LA CREMA lavorate con la forchetta i formaggi e la menta tritata. Spalmate la crema sui panini, unite le polpette di fave e decorate con i germogli.

Orto MANIA

Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

#RESTOACASA E #MICOLTIVOLAMIAINSALATA

In tempi di Coronavirus, restare a casa è una necessità che può essere temperata dall'attività all'aperto, al sicuro sul proprio balcone, terrazzo o giardino di città. E perché non dedicare una parte della giornata a terriccio e zappetta, magari coltivando in versione #ortosulbalcone una deliziosa insalatina primaverile? Garanzia di freschezza e di assenza da pesticidi, la coltivazione in vaso della rucola o rughetta è estremamente semplice: basta persino una balconetta sul davanzale. E per l'acquisto di semi e piantine potete affidarvi al supermercato dove fate la spesa. Pronti all'esperimento? Via!

LA RUCOLA SUL BALCONE

La rucola da orto *(Eruca sativa)* è una piccola piantina annuale, molto robusta e resistente alle intemperie. Si consuma tagliando le foglie alla base dei cespetti e lasciando in terra la radice, da cui spunteranno foglie nuove.

2 METODI PER COLTIVARLA

- seminare: i semi si trovano facilmente in bustina. Tenete conto che, se fa ancora freddo, occorreranno una decina di giorni di attesa prima di vedere le piantine spuntare. Spargeteli sulla superficie un pochino distanziati, per favorire una crescita sana
- comprare le piantine già pronte: per stringere i tempi, possiamo anche acquistare una vaschetta da 6 piantine da orto in zollette pronte da trapiantare.

COME PIANTARE LA RUCOLA

Preparate la vostra fioriera riempiendola con terriccio universale con perlite misto a stallatico sfarinato, ricordandovi di mettere prima alla base uno strato di palline d'argilla. A questo punto fate dei buchetti sulla superficie, della stessa dimensione delle zollette, e trapiantate con cura le vostre piantine di rucola lasciando 5 cm di spazio tra una e l'altra. Se invece usate i semi di rucola, cercate di spaziarli in modo da non ottenere piantine troppo fitte, che farebbero fatica a svilupparsi, e ricopriteli con un centimetro di terriccio. La rucola ama il fresco, sopporta bene il freddo e detesta il caldo estivo. Possiamo dunque posizionare la fioriera sul balcone al sole a primavera e a mezz'ombra d'estate.

INSALATINA PRONTA DA RACCOGLIERE

Le piante di rucola sono molto produttive: la raccolta si può ripetere per 6 o 7 volte, finché la piantina comincerà a produrre il fiore. Questo tipo di coltivazione "casalinga" è molto semplice: l'importante è assicurare alle piante di rucola, per evitare l'attacco di muffe funginee, una buona circolazione d'aria e irrigarle con parsimonia. Soffrire un po' la sete le renderà più piccantine!

E fidatevi, la vostra insalatina, quest'anno, avrà tutto un altro sapore ;-)

Classica *con Brio*

Gnocchi alla romana, un piatto della tradizione laziale **da reinventare** con le ricette dello chef

Davide Petrini
Un pescatore in cucina
Chef del ristorante
"Il pesce pazzo" di Varazze

Gnocchi

alla romana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
SEMOLINO 250 g
LATTE 1 l
BURRO 100 g
UOVA 2 tuorli
PECORINO 40 g
PARMIGIANO REGGIANO 100 g
NOCE MOSCATA
SALE

VERSATE il latte in un tegame con una noce di burro, il sale, la noce moscata e portate a ebollizione. Unite il semolino a pioggia mescolando con la frusta per evitare i grumi.

FATE ADDENSARE sul fuoco 5 minuti circa, poi spegnete e aggiungete i tuorli mescolando con un mestolo di legno. Unite il Parmigiano grattugiato e mescolate per amalgamare.

STENDETE l'impasto sopra un foglio di carta forno dando la forma di un rettangolo spesso 2 cm e lasciate raffreddare.

RICAVATE tanti dischi con un l'aiuto di un tagliapasta di circa 4 cm di diametro. Adagiateli in una pirofila imburrata, accavallandoli leggermente e cospargete con il burro rimasto a fiocchetti e il pecorino.

CUOCETE nel forno ventilato 180°C per 10 minuti, quindi accendete il grill e fate gratinare per 5 minuti. Serviteli ben caldi.

LA RICETTA DI PELLEGRINO

Il primo a codificare la ricetta degli gnocchi di semolino è stato Pellegrino Artusi, che nel suo storico libro "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene", li inserisce tra i sette piatti dichiaratamente romani

Al nasello
con salsa di gamberi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SEMOLINO 250 g – **LATTE** 1 l – **BURRO** 50 g – **UOVA** 2 tuorli – **PARMIGIANO REGGIANO** 40 g – **FILETTI DI NASELLO** 250 g – **GAMBERI SGUSCIATI** 250 g – **BESCIAMELLA** 200 g – **AGLIO** 1 spicchio – PASSATA DI POMODORO – PREZZEMOLO – OLIO EVO – NOCE MOSCATA – SALE E PEPE

SCALDATE in una padella 2 cucchiai di olio evo con l'aglio, fatelo dorare e poi unite i filetti di nasello, un ciuffo di prezzemolo e cuocete fino a quando il pesce è spappolato: calcolate 5 minuti. Lavoratelo con una forchetta per ammorbidirlo ancora e tenete da parte.

PORTATE il latte a ebollizione in una casseruola con una noce di burro, salate e versate il semolino a pioggia, mescolando con una frusta per non formare grumi.

CUOCETE per circa 5 minuti, spegnete e incorporate il nasello spappolato, i tuorli, 30 g di burro, una grattata di noce moscata e il Parmigiano. Formate un rettangolo spesso 2 cm e lasciatelo raffreddare.

RICAVATE tanti dischetti con un tagliapasta di 4 cm di diametro e disponeteli in una pirofila imburrata, avendo cura di sovrapporli leggermente.

SALTATE i gamberi in un tegame con 2 cucchiai di olio, il prezzemolo e un cucchiaio di passata di pomodoro. Dopo qualche minuto unite la besciamella e mescolate.

VERSATE la salsa di gamberi sugli gnocchi e cuocete nel forno ventilato a 190° C per 8 minuti circa. Servite.

Alla curcuma
con verdure croccanti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SEMOLINO 250 g – **LATTE** 1 l – **BURRO** 80 g – **UOVA** 2 tuorli – **PARMIGIANO REGGIANO** 40 g – **CURCUMA** 1 cucchiaio raso – **PEPERONE ROSSO** mezzo – **PEPERONE GIALLO** mezzo – **ZUCCHINE** 1 piccola – **BASILICO** 1 ciuffo – MAGGIORANA – PREZZEMOLO – OLIO EVO – NOCE MOSCATA – SALE E PEPE

PORTATE il latte a ebollizione in una casseruola con la curcuma e una noce di burro. Salate e versate il semolino a pioggia, mescolando con la frusta per eliminare i grumi.

CUOCETE per circa 5 minuti, poi spegnete e incorporate i tuorli, metà del burro rimasto, un pizzico di noce moscata e il Parmigiano. Formate un rettangolo spesso circa 2 cm e fate raffreddare. Ricavate i dischetti con un tagliapasta di 4 cm di diametro e disponeteli in una pirofila imburrata sovrapponendoli. Completate con il burro rimasto a fiocchetti .

PULITE le verdure e tagliate i peperoni a listarelle e la zucchina a rondelle sottili, quindi fatele appassire in padella per pochi minuti con un giro d'olio, prezzemolo e maggiorana.

DISPONETE le verdure sopra gli gnocchi di semolino e cuocete in forno ventilato a 190°C per 8 minuti circa. Decorate con il basilico tagliato a filetti e serviteli ben caldi.

Con pancetta

e crema di latte salato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SEMOLINO 250 g – **LATTE** 1 l – **BURRO** 50 g – **UOVA** 2 tuorli – **PARMIGIANO REGGIANO** 40 g – **PANCETTA** 200 g – NOCE MOSCATA – SALE

PER LA CREMA DI LATTE **LATTE** 300 ml – **PARMIGIANO** 100 g – **BURRO** 30 g – FECOLA DI PATATE – NOCE MOSCATA

PORTATE il latte a ebollizione in una casseruola con una noce di burro, salate e versate il semolino a pioggia, mescolando con una frusta.

CUOCETE per circa 5 minuti, poi spegnete e unite i tuorli, il burro rimasto, un pizzico di noce moscata e il Parmigiano. Formate un rettangolo spesso circa 2 cm e fate raffreddare. A questo punto, ricavate i dischetti con un tagliapasta di 4 cm di diametro. Avvolgeteli in una fetta di pancetta e disponeteli in una pirofila già imburrata, accavallandoli. Cuocete in forno ventilato a 190°C per 8 minuti circa.

PER LA CREMA DI LATTE portate il latte a ebollizione, unite il burro, il Parmigiano e un cucchiaio di fecola di patate. Spegnete, mescolate con la frusta e profumate con un pizzico di noce moscata. Per servire, versate la crema nei piatti e adagiatevi gli gnocchi.

Di semolino rosa con pere e noci

RICETTA AGRODOLCE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

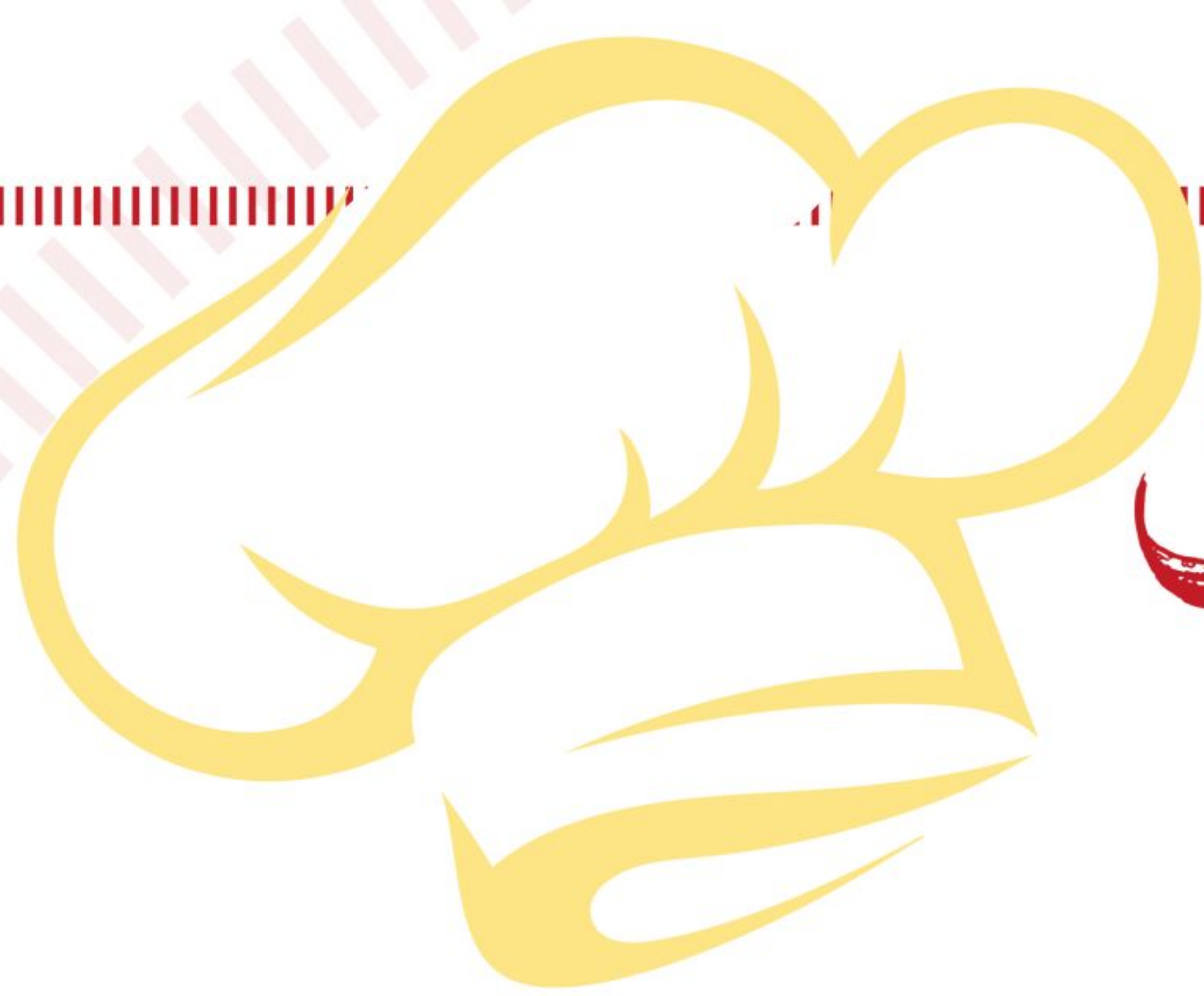
SEMOLINO 250 g – **LATTE** 1 l – **BURRO** 80 g – **UOVA** 2 tuorli – **PARMIGIANO REGGIANO** 40 g – **BARBABIETOLE PRECOTTE** 1 piccola – **PERE** 1 – **NOCI** 4 – NOCE MOSCATA – SALE

PELATE la barbabietola precotta, tagliatela a dadini e poi frullatela con il latte. Trasferite il composto in un tegame, aggiungete una noce di burro, regolate il sale e portate a ebollizione.

QUANDO il latte bolle, versate il semolino a pioggia, mescolando con una frusta. Cuocete per 5 minuti circa, poi spegnete e incorporate i tuorli, 40 g di burro, un pizzico di noce moscata e il Parmigiano.

FORMATE con l'impasto un rettangolo spesso 2 cm e lasciatelo raffreddare. Poi, ricavate i dischetti con un tagliapasta di 4 cm di diametro. Disponeteli in una pirofila imburrata, sovrapponendoli leggermente.

AGGIUNGETE la pera pelata e tagliate a fettine sottili, i gherigli di noce spezzettati grossolanamente e il burro rimasto ridotto a fiocchetti.

CUOCETE nel forno ventilato a 190°C per 8 minuti circa. Spolverizzate con il Parmigiano Reggiano grattugiato e servite gli gnocchi di semolino caldi.

Costata di manzo poché al vino rosso

Ingredienti per 6 persone

PER IL BRODO

- CIPOLLA 1
- PORRO 1
- CAROTA 1
- FINOCCHIO MEZZO
- SEDANO 1 GAMBO
- CHIODI DI GAROFANO
- ANICE STELLATO
- ALLORO 2 FOGLIE
- VINO ROSSO 500 ML
- ACQUA 2 L
- SALE

- COSTATA DI MANZO 1 DA 560 G
- POLPA DI ZUCCA 500 G
- ROSMARINO 2 RAMETTI
- ANETO 3-4 RAMETTI
- AGLIO 3 SPICCHI
- BURRO 50 G
- FINOCCHI BABY 8 O 4 GRANDI
- YOGURT GRECO 120 G
- OLIO EVO
- PEPERONCINO
- SALE DI MALDON

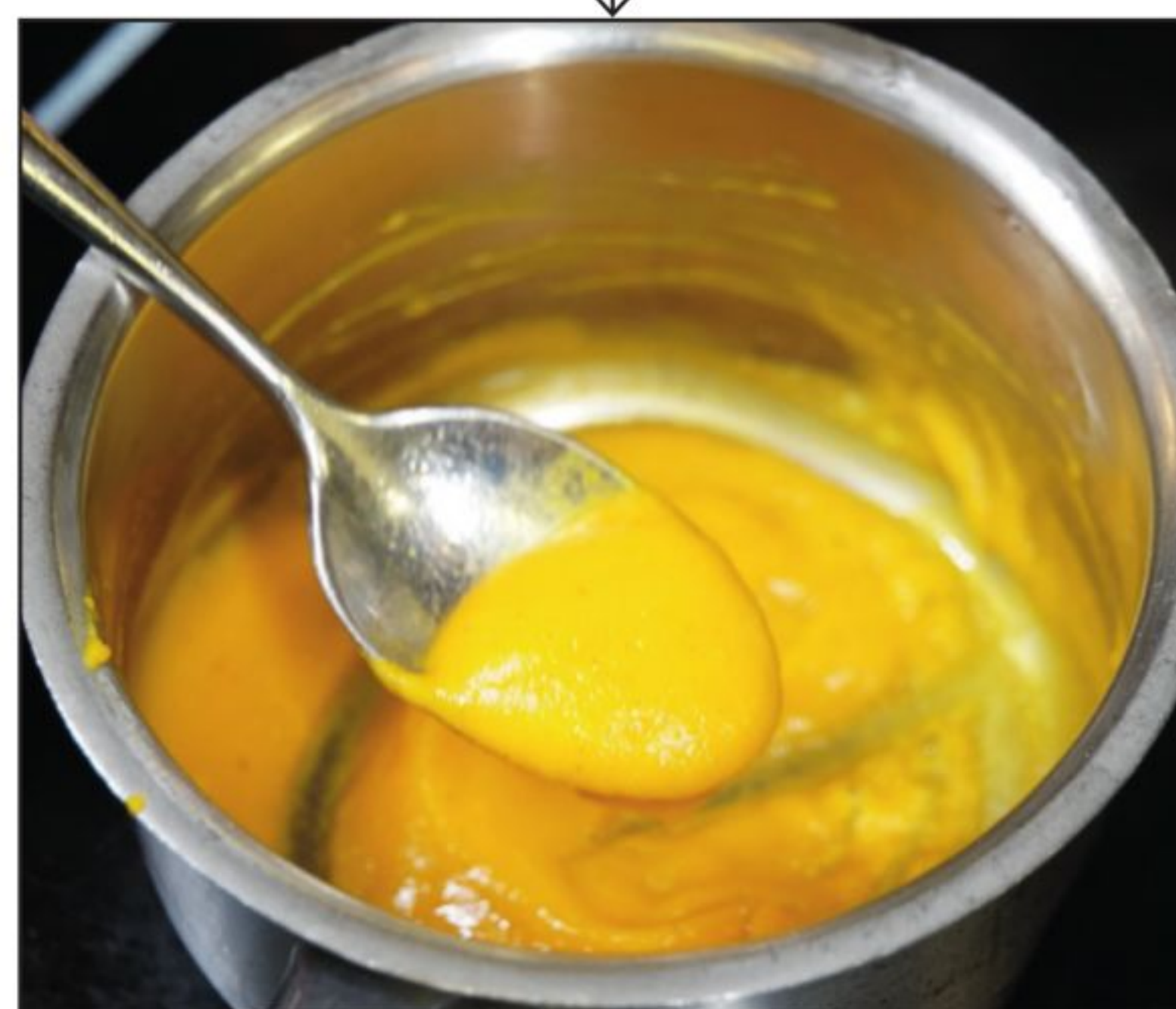
2 ORE

1

Per il brodo, mettete in una pentola capiente tutti gli ingredienti, versate 1 l d'acqua a temperatura ambiente e lasciate sobbollire per un'ora e 30 minuti, avendo cura di eliminare la schiuma con un mestolo forato man mano che affiora.

2

Passate il brodo al colino fine, rimettete sul fuoco e portatelo a 90°C massimo, quindi immergete la costata senza osso, lavata e asciugata, abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 9 minuti.

3

Tagliate la polpa di zucca a cubi e disponetela su un foglio di carta forno con uno spicchio d'aglio, un ramo di rosmarino, un giro d'olio. Chiudete e infornate a 180°C per 30 minuti. Eliminate l'aglio, frullate fino a ottenere una crema e insaporite con l'aneto.

Gli chef: fratelli Lebano

Giovani e pieni di energia, Vincenzo e Antonio Lebano vengono dalla Campania. Dopo anni nelle migliori cucine d'Italia, oggi sono gli chef di Terrazza Gallia a Milano, con la consulenza dei pluristellati Fratelli Cerea che li hanno scelti come "delfini".

www.terrazzagallia.com

4 Prelevate la costata dal brodo. In una padella, scaldate il burro con uno spicchio d'aglio e un ramo di rosmarino. Cuocete la carne un minuto per lato per farla colorire.

5 Pulite i finocchi e tagliateli a metà per il lungo (in 4 parti se sono grandi). In una padella, scaldate un giro d'olio con uno spicchio d'aglio in camicia e un pizzico di peperoncino, unite i finocchi e saltate per 5 minuti. Tagliate la costata a cubetti.

6 Per servire, versate nel piatto la crema di zucca adagiatevi i tocchetti di carne e decorate con i finocchi saltati. Terminate con gocce di yogurt greco, rami di aneto e sale di Maldon.

DA SAPERE

La costata è il taglio di carne di bovino adulto ricavato dalla lombata (la schiena dell'animale). Può essere con l'osso, come la t-bone, oppure senza ed è alta dai 2 ai 4 centimetri. Le notevoli dimensioni e le infiltrazioni di grasso rendono questo taglio di carne particolarmente saporito e pregiato

gli strumenti di lavoro

MIXER 3 IN 1 TERMOZETA

Realizzato da Termozeta per Cotto e mangiato, sbatte, trita, sminuzza e mescola alla potenza di 600 W grazie agli accessori: il mixer con lame in acciaio inox, il bicchiere graduato da 1.100 l, la frusta in acciaio inox e il tritatutto con tazza da 600 ml

Tabbouleh libanese

20 MIN

Ingredienti per 4 persone

- BULGUR 150 GR
- ACQUA 300 ML
- POMODORI 200 G
- CETRIOLI 1
- CIPOLLOTTO 1
- LIMONE MEZZO, IL SUCCO
- PREZZEMOLO 1 MAZZETTO
- MENTA
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- PEPERONCINO
- SALE

1

Lavate bene i pomodori e tagliateli a pezzi piccoli, riducete il cetriolo a tocchetti. Lavate e asciugate il prezzemolo e la menta, quindi tritateli finemente. Tritate il cipollotto, il peperoncino e spremete il succo del limone.

2

Portate l'acqua a ebollizione, salate e versate il bulgur. Coprite con il coperchio e lasciate riposare fino a quando l'acqua è stata assorbita completamente e il bulgur si è gonfiato: calcolate 8-9 minuti.

Trasferite il bulgur in un'insalatiera, sgranatelo e lasciate raffreddare. Intanto, versate il succo di limone in una ciotolina, unite un pizzico di sale, l'olio e mescolate con cura. Condite il bulgur con l'emulsione, mescolate e fate riposare per circa 15 minuti.

3

Aggiungete nell'insalatiera il prezzemolo e la menta tritati, i pomodori, il cetriolo, poi il cipollotto e il peperoncino tritati. Mescolate con cura, raffreddate in frigorifero e servite.

4

VERSATILE BULGUR

Tipico dei paesi Medio Orientali, dove si usa per le insalate fredde, il bulgur è diffuso anche in Italia: si acquista nei supermercati, negozi etnici e biologici. Dove però troviamo soprattutto quello precotto, ottenuto cuocendo al vapore chicchi di grano duro germogliati, che vengono poi essiccati al sole e quindi frantumati. Questo processo rende il bulgur più digeribile rispetto ad altri cereali.
Oltre alle insalate, con il bulgur si preparano tantissime ricette differenti, come zuppe, piatti unici a base di pesce, ripieni e persino polpette.

il MENU + Gusto − Spesa

Maddalena Bassi
maddalena.montagnani
@fastwebnet.it

Maddalena, laureata in architettura e una vita dedicata al culto del buon gusto, conosce i segreti della vera cucina lombarda e non solo. Con le sue ricette ci aiuta a portare in tavola piatti curati e originali, realizzati con un occhio al budget

Gustoso e leggero: **menu completo** per **quattro persone** a **15 euro**

Girelle colorate

€ 3,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

sfoglia rettangolare 1 foglio - formaggio spalmabile 150 g - zucchina 1 - pancetta 100 g - uovo 1 - farina

TAGLIATE la zucchina nel senso della lunghezza con la mandolina per ottenere delle fette sottili.

SPALMATE il formaggio sulla sfoglia, quindi disponete le fette di zucchina e quelle di pancetta.

ARROTOLATE la sfoglia e poi tagliate il rotolo a fette di circa 1 cm. Spennellate con l'uovo sbattuto e spolverizzate con poca farina

DISPONETE le girelle sulla placca coperta con carta forno e infornate a 180°C per 20 minuti.

IL CONSIGLIO

Potete sostituire il formaggio spalmabile con edamer tagliato a fette sottili e la pancetta con fette di prosciutto cotto

Gnocchetti
di pane

€ 6,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
pane raffermo 400 g - latte 2 bicchieri - prosciutto cotto 100 g - prezzemolo 1 cucchiaio - provola 100 g - uova 2 - farina 200 g - salvia 4 foglie - sale,pepe - burro - olio evo - parmigiano

AFFETTATE il pane raffermo, eliminate la crosta e immergete la mollica in una ciotola con il latte.

PASSATE la provola con una grattugia a fori larghi e disponetela in una ciotola capiente con il prezzemolo tritato, le uova, la farina, sale, pepe, quindi impastate per ottenere un composto sodo.

DIVIDETELO in rotolini e poi tagliateli in modo da ricavare gli gnocchetti. Tuffateli in acqua bollente salata e recuperateli dopo 2-3 minuti.

SCALDATE il burro con l'olio e la salvia, aggiungete gli gnocchetti e saltate per 1 minuto. Terminate con pezzetti di prosciutto e Parmigiano grattugiato.

SE PREFERITE, CONDITE GLI GNOCCHETTI DI PANE CON UN SUGO DI POMODORO E BASILICO

Zucchine
ripiene di carne con salsa

€ 6,00

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
zucchine 1 kg - macinato di maiale 500 g - mortadella 50 g - parmigiano 200 g - uovo 1 - pane 1 fetta - latte 2 bicchieri - aglio 1 spicchio - passata di pomodoro 750 ml - olio evo - burro - noce moscata - sale e pepe

IMMERGETE il pane in una ciotola con il latte, fatelo ammorbidire e poi strizzatelo delicatamente.

TRITATE la mortadella e versatela in una ciotola con il pane ammollato, l'uovo, il parmigiano, il macinato, un pizzico di noce moscata, sale, pepe e amalgamate.

TAGLIATE le zucchine a tronchetti, svuotatele della polpa e farcitele con il composto preparato.

TRITATE grossolanamente la polpa delle zucchine, rosolatela con una noce di burro e unitela alla passata.

ROSOLATE l'aglio in un tegame con un giro d'olio, unite la passata con la polpa di zucchine e regolate sale e pepe. Aggiungete le zucchine ripiene e cuocete 30 minuti a fiamma dolce con il coperchio.

PASSIONE Formaggio

LA SAGGEZZA E LA PARSIMONIA CONTADINA HANNO SAPUTO TRASFORMARE I LATTICINI INVENDUTI, IMPERFETTI O SEMPLICEMENTE AVANZATI IN CASA, IN AUTENTICHE SPECIALITÀ, COME IL BRUSS PIEMONTESE E IL BRUZZU LIGURE

di **S**ilvio **C**arini

È SOLO DA POCO TEMPO che la gastronomia e l'alta cucina hanno scoperto il tema etico della lotta allo spreco e del riciclo degli avanzi, tuttavia da tempo immemore nella cultura popolare e contadina vigeva il principio del non buttare quel che poteva essere trasformato e consumato. Questa idea, in epoca in cui vi era molta meno disponibilità di cibo di oggi, stimolava l'ingegno di chi cucinava in casa, come pure di chi produceva latticini e formaggi. Un esempio, ma ve ne sono anche altri, di riciclo domestico dei formaggi (robiole, ricotte e tomini) è il "bruss" o "bruzzu" per dirla alla ligure. L'idea è quella di raccogliere e rimacinare pezzi di formaggio avanzato amalgamandoli, nel caso del bruss, con la grappa, per ottenere dopo una breve rifermentazione, un composto cremoso e spalmabile dal sapore deciso e piccante.

NEL CASO INVECE di veri e propri formaggi prodotti per riutilizzare forme con difetti o invendute, bisogna ricordare il Formadi Frant della Carnia, (oggi presidio slow Food). Il principio è sempre quello della rifermentazione dell'impasto manuale di pezzetti di formaggio mescolati fra loro, con l'aggiunta di sale, pepe latte o panna. Messo nelle fascere per una quarantina di giorni per ridargli forma, il prodotto finale ha un gusto marcato e inconfondibile.

MA ESISTONO ALTRI ESEMPI regionali basati sullo stesso principio (lo Zincarlin lombardo e ticinese, il Murtret e il Salagnun piemontesi, il Formai del Cit sempre friulano, ma anche il Piddiato siciliano), quello che cambia è l'aggiunta di aromi o spezie all'impasto (di volta in volta: pepe, cannella, noce moscata, cumino, chiodi di garofano, peperoncino, aglio , prezzemolo ecc.) e la stagionatura che può essere più o meno prolungata. Per l'abbinamento, trattandosi di prodotti spesso dal gusto potente e deciso (addirittura come nel caso del bruss addizionati di alcool) valgono le solite regole: in genere meglio un passito o un liquoroso, ma, perché no, ancora meglio, per riscoprire a fondo le tradizioni, attenersi agli usi e costumi del luogo.

LA RICETTA

BRUSS, BRÖS O BRUZZU IL FORMAGGIO DI RICICLO

Tratto da "La grande enciclopedia alimentare della gastronomia" a cura di Marco Guarnaschelli Gotti.

Le varianti del bruss sono infinite, trattandosi di una preparazione familiare di solito si usa formaggio di capre, ma se ne possono usare anche altri; c'è chi aggiunge ogni paio di giorni un cucchiaio di latte non bollito per vivacizzare la fermentazione; c'è anche chi fa fermentare delle forme di latte di pecora tenendole in un vaso all'aperto e rimescolandole ogni tanto. Il bruss si usa con pane tostato, con la polenta , con fette di polenta abbrustolita oppure spalmato su fette di pane messe poi a scaldare sulla brace.

IN VINO Veritas

di **S**ilvio **C**arini

VULCANICO, POTENTE, ESUBERANTE, ELEGANTE E NOBILE, SI TEMPRA CON IL PASSARE DEL TEMPO, ACQUISENDO ANCORA PIÙ FASCINO ED EQUILIBRIO. DAL NOSTRO SUD, UN PRESTIGIOSO RETAGGIO DEL MONDO CLASSICO: L'AGLIANICO

VIENE dal Sud Italia dove è coltivato da oltre 2000 anni. Il suo nome porta forse con sé la sua origine: Aglianico sarebbe una storpiatura di Ellenico, cioè proveniente dalla Grecia. Sta di fatto che il nostro vino di oggi è un vero e proprio fuoriclasse, capace di dare vita in Campania e in Basilicata ai vini probabilmente più apprezzati di tutto il Sud, con ben tre prestigiose DOCG a testimoniarlo: il Taurasi dalla provincia di Avellino, il Taburno da quella di Benevento e l'Aglianico del Vulture dalla provincia di Potenza in Basilicata. Quali sono le caratteristiche dunque di questo antico guerriero?

INTANTO bisogna dire che le sue caratteristiche si esprimono al meglio su terreni vulcanici, ricchi di mineralità e trama. Il vino è di un esuberante colore rubino carico che volge al granato dopo l'opportuno invecchiamento. Eh sì, perché da giovane il nostro scalpitante Aglianico è caratterizzato da forte acidità e tannini importanti, spigoli che troveranno nell'invecchiamento prolungato in legno e nell'affinamento in bottiglia l'opportuna armonizzazione, offrendo al prodotto finale elementi di straordinaria struttura mescolati ad una grande finezza e personalità.

LE NOTE DEGUSTATIVE vedono presente un frutto (ciliegie e anche prugna) caldo e spesso, quasi in confettura, abbinato alle spezie (pepe su tutte), al rabarbaro e alla liquirizia e ad una nota alcolica importante. Acidità, tannini e alcool a cosa si abbinano meglio? A piatti importanti a base di carne come ricchi ragù o grandi grigliate. Stante la grande longevità, potete farne tranquillamente una buona scorta in cantina.

AGLIANICO
CANTINE DEL NOTAIO - L'ATTO

UVE: 100% Aglianico del Vulture

REGIONE: Rionero in Vulture, Potenza - Basilicata

GRADAZIONE: 14 %

COLORE: rosso rubino intenso

PROFUMO: sentori di frutti rossi freschi con accenni speziati.

GUSTO: ricco, pieno, fragrante

TEMPERATURA DI SERVIZIO: 16-18°C

MASTROBERARDINO
Radici Taurasi Docg
Avvolgente ed elegante in bocca, si distingue per l'aroma di prugna, ciliegia nera, fragole e per il bouquet ampio, complesso, intenso. Un vino dalla struttura corposa, ricco di personalità ed energia.

CANTINA DEL TABURNO
Bue Apis Docg
Prodotto esclusivamente con uve di Aglianico del Taburno provenienti da una vigna centenaria. Ha colore rosso porpora, profumo di more e ribes nero, gusto pieno ed equilibrato, finale lungo di caffè tostato, tabacco e spezie.

ABBINAMENTI

PERFETTO con la pasta condita da un ricco ragù

SI SPOSA perfettamente anche con saporite grigliate di carne

Hai mai con lo ZENZERO?

RADICE DAL SAPORE CALDO E PUNGENTE, REGALA ALLE RICETTE UN TOCCO SPECIALE E FA ANCHE BENE ALLA SALUTE

Dalla caratteristica forma irregolare e bitorzoluta, lo zenzero è la radice commestibile di una pianta erbacea della famiglia delle Zingiberaceae (la stessa del cardamomo), nativa dell'Asia meridionale, coltivata nella maggior parte dei Paesi tropicali. Il suo sapore caldo e pungente è molto apprezzato nelle cucine orientali, ma lo zenzero è ormai utilizzato comunemente anche da noi, per la sua capacità di arricchire con il suo gusto caratteristico tante preparazioni: pasta, pesce, carne, salse e anche dolci, come il panpepato, i biscotti, il pan di zenzero.
Si aggiunge fresco, tagliato a fettine sottili o tritato, oppure essiccato, in polvere. Sono note sono anche le sue proprietà fitoterapiche, che aiutano ad alleviare nausee e vomito, tensione addominale, tosse, infezioni delle vie respiratorie, mal d'auto, inappetenza. Quando si acquista lo zenzero fresco, è meglio preferire la versione con la buccia rispetto alla sola polpa, che tende a rovinarsi più facilmente. In ogni caso, si conserva in frigorifero fino a un mese, nel cassetto delle verdure, bene avvolto in un sacchetto di carta richiudibile.

SPAGHETTI AGLIO, OLIO E ZENZERO

PER 4 PERSONE Pelate e grattugiate un pezzetto da **5 cm di radice di zenzero**. Cuocete **320 g di spaghetti** in acqua bollente salata. Versate in una padella **3 cucchiai di olio extravergine**, aggiungete lo zenzero grattugiato, **2 spicchi di aglio** e **prezzemolo**, quindi lasciate insaporire a fuoco basso per qualche minuto. Scolate gli spaghetti al dente e trasferiteli nella padella, unite poca acqua di cottura e mescolate bene per amalgamare tutti gli ingredienti. Infine, guarnite con prezzemolo e servite. Potete aggiungere una altra nota speziata e pungente sbriciolando **qualche bacca di pepe di Sichuan** (lo si trova in qualsiasi erboristeria e negozio bio).

ESTRATTO DI BROCCOLI E ZENZERO

PER 4 PERSONE Pulite e lavate bene **20-25 cime di broccolo**. Pulite anche **4 coste di sedano**. Poi, sbucciate **4 arance** e **2 limoni** e un pezzetto di **radice di zenzero** trasferite tutti gli ingredienti in un estrattore e azionate fino a ottenere un succo denso. Consumate l'estratto appena pronto, perché alcune vitamine si disperdono velocemente.

provato

CEVICHE

PER 4 PERSONE Unite in un mixer **mezza cipolla rossa**, **un peperoncino**, **un cucchiaio di zenzero fresco grattugiato**, **una costa di sedano**, **2 spicchi d'aglio**, **un cucchiaio di foglie di coriandolo** e frullate fino a ottenere un trito non troppo fine. Regolate di **sale**. In una ciotola, versate **un bicchiere di succo di lime** e **350 ml di brodo di pesce**, unite il trito, amalgamate e fate riposare in frigorifero per almeno 20 minuti. Poi, filtrate e trasferite tutto in un piatto da portata. Aggiungete **200 g di ombrina** (o altro pesce a vostro piacimento) abbattuta a meno di 20°C per almeno 24 ore e poi tagliata a pezzetti, amalgamate e lasciate riposare qualche minuto. Infine, guarnite con **prezzemolo**, fettine di cipolla rossa, cubetti di **avocado** e **pomodorini**.

COZZE ZENZERO E LIMONE

PER 4 PERSONE Pulite **1 kg di cozze**, quindi trasferitele in una padella capiente con **prezzemolo**, **uno spicchio di aglio**, **un bicchiere di vino bianco**, il **succo di mezzo limone**. Accendete il fuoco medio fino a quando le cozze si aprono. Quando sono aperte,togliete dal fuoco e filtrate la loro acqua di cottura. In una ciotola unite **8 cucchiai di pangrattato** e la **buccia grattugiata di un limone bio**, regolate **sale** e **pepe**, infine grattugiate **zenzero fresco** a piacere. Amalgamate bene e usate il composto ottenuto per farcire le cozze. Trasferitele in una pirofila, insaporite con **olio extravergine d'oliva**, quindi irrorate con **2 mestoli di acqua di cottura delle cozze**. Trasferite in forno e lasciate cuocere per circa 5 minuti a 200°C, fino a doratura.

SARDE

3 RICETTE GOLOSE DA PROVARE

da Nord a Sud

Il **pesce azzurro** e' protagonista di tante preparazioni tradizionali, tutte **salutari** e particolarmente **saporite**

DA SAPERE

Le sarde (o sardine) e le acciughe si somigliano: entrambe hanno una forma allungata e la pelle color argento. Le sarde però sono poco più grandi e rotonde delle acciughe e spesso si consumano come pesce intero, mentre le acciughe di solito si conservano sotto sale. Entrambi i pesci azzurri vivono nel Mediterraneo e si consumano cotti alla griglia, al forno oppure fritti, la resa dei due pesci nelle ricette è molto simile, ma le sarde hanno un gusto più intenso

VENETO

In saor

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SARDE 600 g pulite – **CIPOLLE DORATE** 2 – **PINOLI** 45 g – **UVETTA** 45 g – **VINO BIANCO** 150 ml – **ACETO BIANCO** 300 ml – **ZUCCHERO** 1 cucchiaio – FARINA – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PASSATE le sarde nella farina e quindi friggetele in abbondante olio di semi alla temperatura di 170°C, controllando con il termometro che resti costante. Scolatele su carta assorbente e salate.

TAGLIATE le cipolle a fettine sottili e fatele appassire in una padella con 3 cucchiai di olio extravergine, 3 cucchiai di acqua, sale e pepe per 30 minuti a fiamma bassa, unendo man mano altra acqua. Poi, alzate la fiamma, unite lo zucchero, l'aceto, il vino e proseguite la cottura per 5 minuti.

DISPONETE in un contenitore ermetico 1/3 delle sarde in un solo strato, coprite con 1/3 delle cipolle sgocciolate, distribuite 1/3 dei pinoli, 1/3 di uvetta e proseguite con gli strati, fino a esaurire gli ingredienti. Versate il liquido di cottura delle cipolle, in modo da coprire tutto completamente, chiudete e raffreddate in frigorifero per almeno 24 ore.

MARCHE

A scottadito

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

SARDE 1 kg pulite – **PANGRATTATO** 350 g – **AGLIO** 2 spicchi – **PREZZEMOLO** 1 mazzetto – **LIMONI** 1 non trattato – **PATATE** 500 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

SCIACQUATE e asciugate le sarde. Tritate l'aglio con il prezzemolo e un pezzetto di scorza di limone.

MESCOLATE il pangrattato con il trito e condite con un giro d'olio, sale e pepe. Passate le sarde nel pangrattato premendo delicatamente per farlo aderire.

PELATE le patate, riducetele a cubetti e lessatele per 5 minuti in acqua bollente. Scolate e condite con olio e sale.

COPRITE una teglia con carta forno, ungetela leggermente, disponete le patate e infornate a 200°C per 15 minuti.

AGGIUNGETE le sarde, irroratele con un giro d'olio e poi abbassate la temperatura a 180°C. Lasciate cuocere ancora per circa 30 minuti e comunque fino a quando il pangrattato è ben dorato. Spruzzate le sarde con il succo di limone e servitele subito ben calde: "a scottadito".

SICILIA

A beccafico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

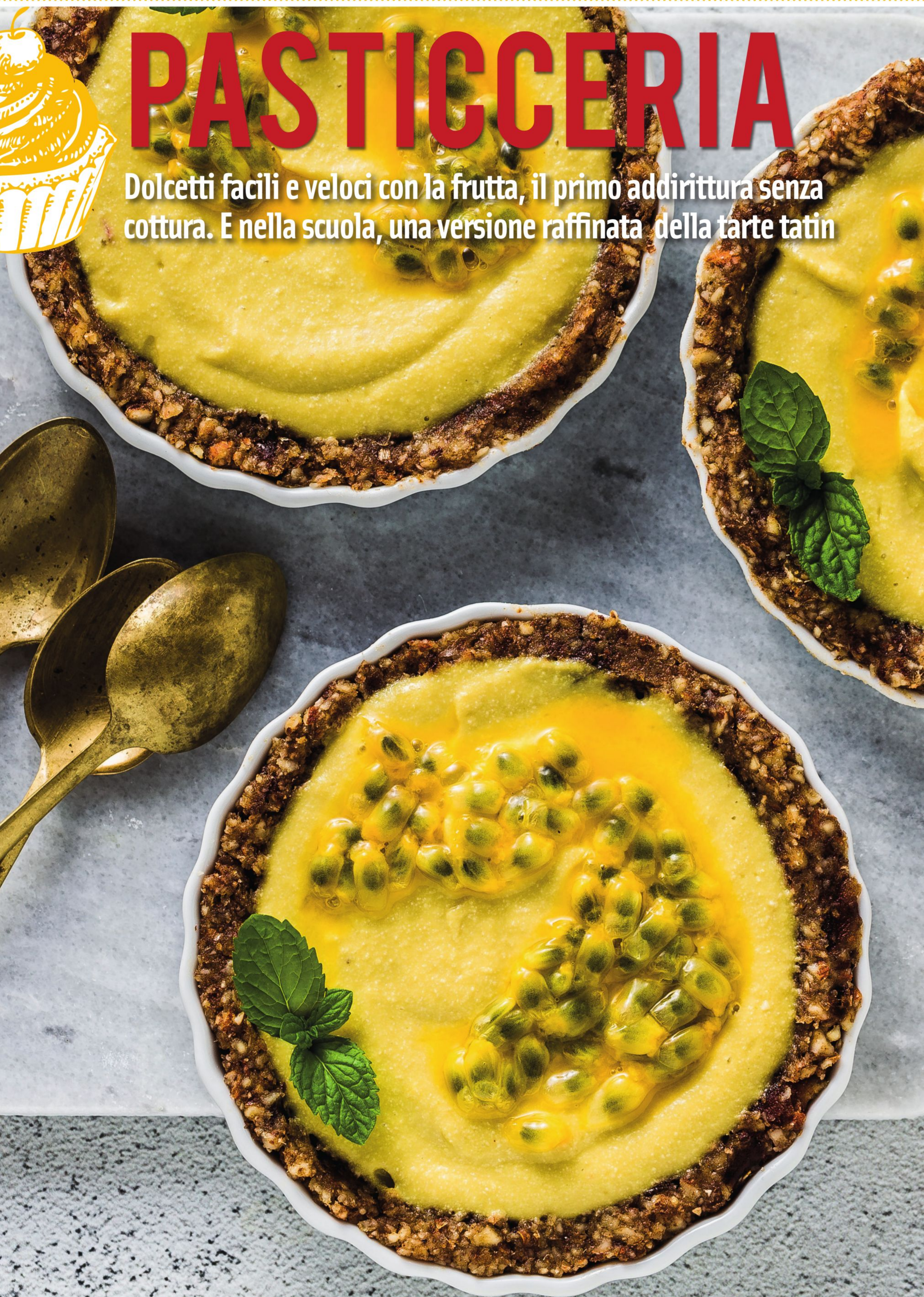
SARDE 1 kg pulite – **PANGRATTATO** 150 g – **PECORINO** 40 g – **UVETTA** 30 g – **ACCIUGHE SOTTO SALE** 2 – **PINOLI** 30 g – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **PECORINO** 40 g – **LIMONI** 2 non trattati – **ARANCIA** 1 non trattata – **ALLORO** 10 foglie – ZUCCHERO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

DISSALATE le acciughe sotto l'acqua e stemperatele in padella con 2 cucchiai d'olio. Mettete a bagno l'uvetta in acqua tiepida 10 minuti. Tostate il pangrattato in una padella con 4 cucchiai d'olio per alcuni istanti, tenetene da parte un cucchiaio e mescolate quello rimasto con l'uvetta scolata, le acciughe, i pinoli, il prezzemolo tritato e il pecorino.

APRITE le sarde a libro, lavatele e asciugatele con carta da cucina. Distribuite sulle sarde il mix preparato, arrotolatele e disponetele in una teglia leggermente unta, alternandole con arancia e 1 limone a fettine sottili e foglie d'alloro.

IRRORATELE con il succo del limone rimasto, spolverizzate con poco zucchero e il pangrattato messo da parte e cuocete in forno già caldo a 200°C per 15-20 minuti. Servite.

PASTICCERIA

Dolcetti facili e veloci con la frutta, il primo addirittura senza cottura. E nella scuola, una versione raffinata della tarte tatin

Tartellette senza cottura di frutta secca con crema di anacardi e frutto della passione

INGREDIENTI PER 6 TARTELLETTE
MANDORLE PELATE 120 g
CACAO AMARO IN POLVERE 1 cucchiaio
DATTERI 5-6
SCIROPPO D'ACERO O DI AGAVE 2 cucchiai

PER LA CREMA
ANACARDI AL NATURALE 120 g
LATTE DI COCCO 120 ml –
OLIO DI COCCO 2 cucchiai
ZUCCHERO GREZZO DI CANNA 5 cucchiai

PER DECORARE
FRUTTI DELLA PASSIONE 3
MENTA FRESCA

PER LE TARTELLETTE versate nel bicchiere del mixer le mandorle, il cacao, i datteri snocciolati e lo sciroppo, quindi frullate a intervalli regolari fino ad ottenere un composto lavorabile e leggermente appiccicoso. Versatelo a cucchiaiate negli stampini per tartellette di silicone e premete con cura per farlo aderire sul fondo e sui bordi. Raffreddate nel congelatore.

PER LA CREMA lasciate gli anacardi immersi in abbondante acqua fredda per almeno 6-7 ore. Poi, scolateli e versateli nel bicchiere del mixer, unite il latte di cocco, l'olio di cocco e lo zucchero, quindi azionate a intervalli regolari fino a ottenere una crema; se è troppo densa, aggiungete un cucchiaio di latte di cocco.

TOGLIETE gli stampini dal freezer e farcite le tartellette con la crema di anacardi. Lasciatele raffreddare nel congelatore per almeno 6 ore, in modo che la crema si solidifichi

PER SERVIRE togliete dal congelatore le tartellette 15 minuti prima di consumarle. Aprite in due i frutti della passione, ricavate la polpa con un cucchiaino e distribuitela sopra i dolcetti. Infine, decorate con una cimetta di menta.

Shortcake
alla fragola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FRAGOLE 650 g
ZUCCHERO 100 g
FARINA 00 300 g
LIEVITO PER DOLCI 8 g
BICARBONATO 1 pizzico
SALE 3
PANNA FRESCA 360 ml
BURRO

PER LA CREMA

PANNA FRESCA 360 ml
ZUCCHERO 45 g
ESTRATTO DI VANIGLIA 1 cucchiaino
LIMONE BIO 1

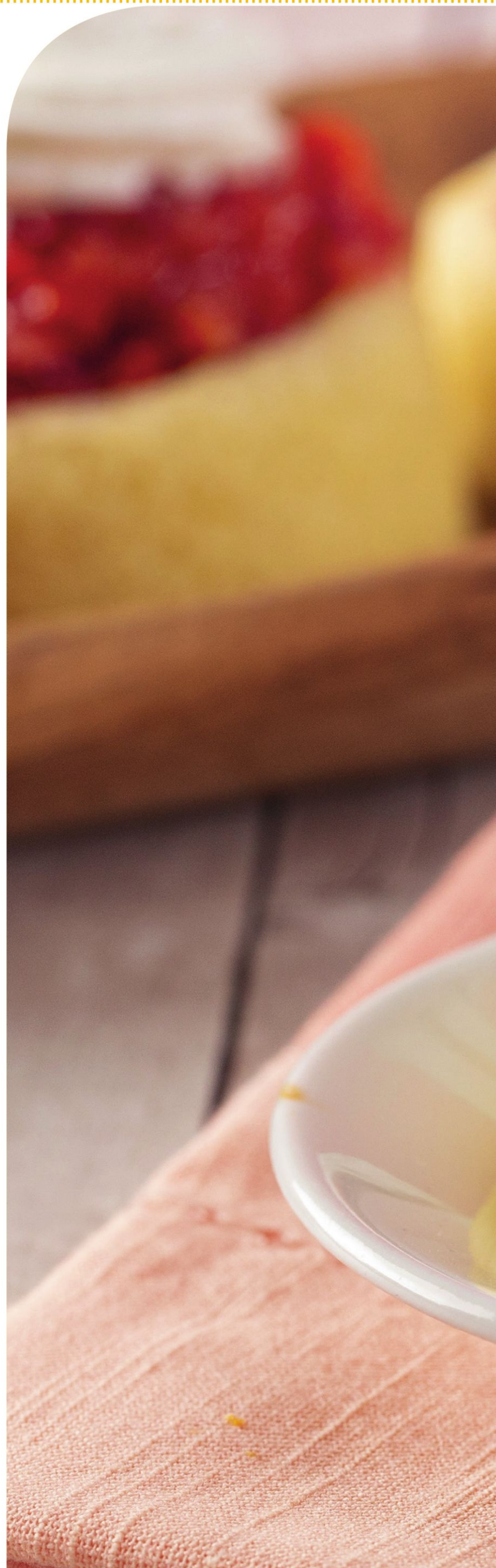
LAVATE le fragole, pulitele e tagliatele a pezzetti. Versatele in una ciotola, aggiungete 3 cucchiai di zucchero, il succo di mezzo limone e mescolate. Coprite con la pellicola e raffreddate in frigorifero per 40 minuti circa.

SETACCIATE in una ciotola la farina, il lievito, il sale, lo zucchero rimasto e il bicarbonato. Poi, versate la panna liquida a filo e mescolate con cura per amalgamare. Imburrate 4 stampini monoporzione e distribuitevi l'impasto. Cuocete in forno statico a 180°C 15 minuti circa.

MONTATE la panna a neve ferma con lo zucchero e poi aggiungete l'estratto di vaniglia, la scorza del limone e mescolate con movimenti delicati dal basso verso l'alto facendo attenzione a non smontarla.

TOGLIETE gli stampi dal forno e lasciate raffreddare. Poi, capovolgeteli e sistemate le tortine nei piatti. Irroratele con il succo delle fragole e decorate con i pezzetti di fragola. Terminate con un ciuffo di panna montata. Raffreddate in frigorifero e servite.

DAGLI STATES AL GIAPPONE

La shortcake alla fragola è un dolce di origine americana, molto amato anche in Giappone, dove si prepara per festeggiare i compleanni, ovviamente nella versione grande. In questo caso, la torta è composta da due dischi distinti e farcita con panna montata e fragole anche all'interno

Tatin di mele

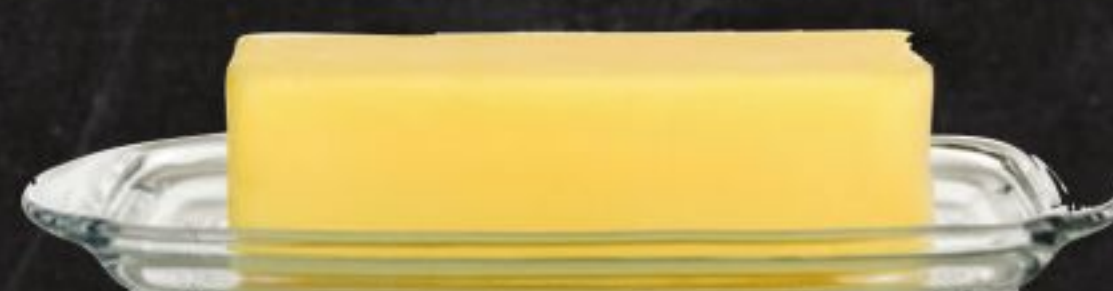
Ricetta di Stefano Trovisi

50 MIN

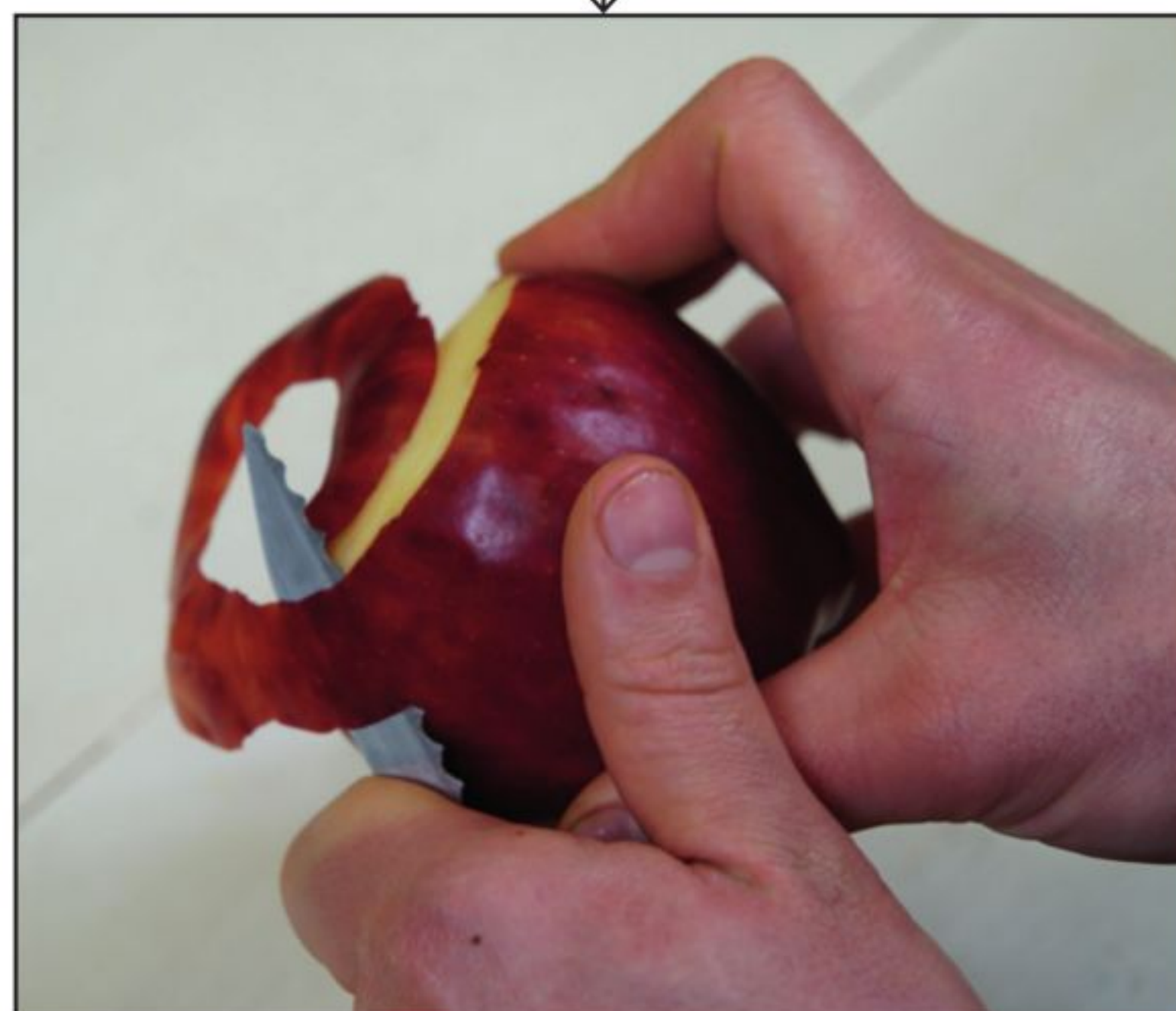
Ingredienti per 4 persone

- MELE ROSSE 4
- ROTOLO DI SFOGLIA PRONTA
- ZUCCHERO 200 G
- GELATO ALLA VANIGLIA 4 PALLINE

PER LO SCIROPPO
- ACQUA 500 ML
- BURRO 250 G
- ZUCCHERO 250 G

PER IL CARAMELLO
- ZUCCHERO 200 G
- FRAGOLE

1

Stendete la sfoglia e, aiutandovi con un coppapasta da 7,5 cm di diametro, ricavate 4 dischi. Coprite una placca con carta forno, adagiatevi i dischi di sfoglia e poi ricopriteli con altra carta forno e chiudete con un'altra placca. Cuocete in forno statico a 180°C per 10 minuti circa.

2

Lavate le mele, pelatele e quindi eliminate il torsolo. Infine, ricavate gli spicchi.

3

PER LO SCIROPPO versate in un tegame, l'acqua, il burro e lo zucchero e cuocete a fiamma dolce. Appena lo sciroppo inizia a bollire, spegnete il fuoco e aggiungete le fette di mela. Lasciatele immerse nello sciroppo per 10-15 minuti.

PER IL CARAMELLO versate lo zucchero in un padellino a freddo e lasciatelo sciogliere fiamma dolce senza mescolare. Quando lo zucchero è liquido, distribuitelo in 4 stampini di silicone e lasciate solidificare. A questo punto, aggiungete in ogni stampino 3-4 spicchi di mela cotta, premendo delicatamente.

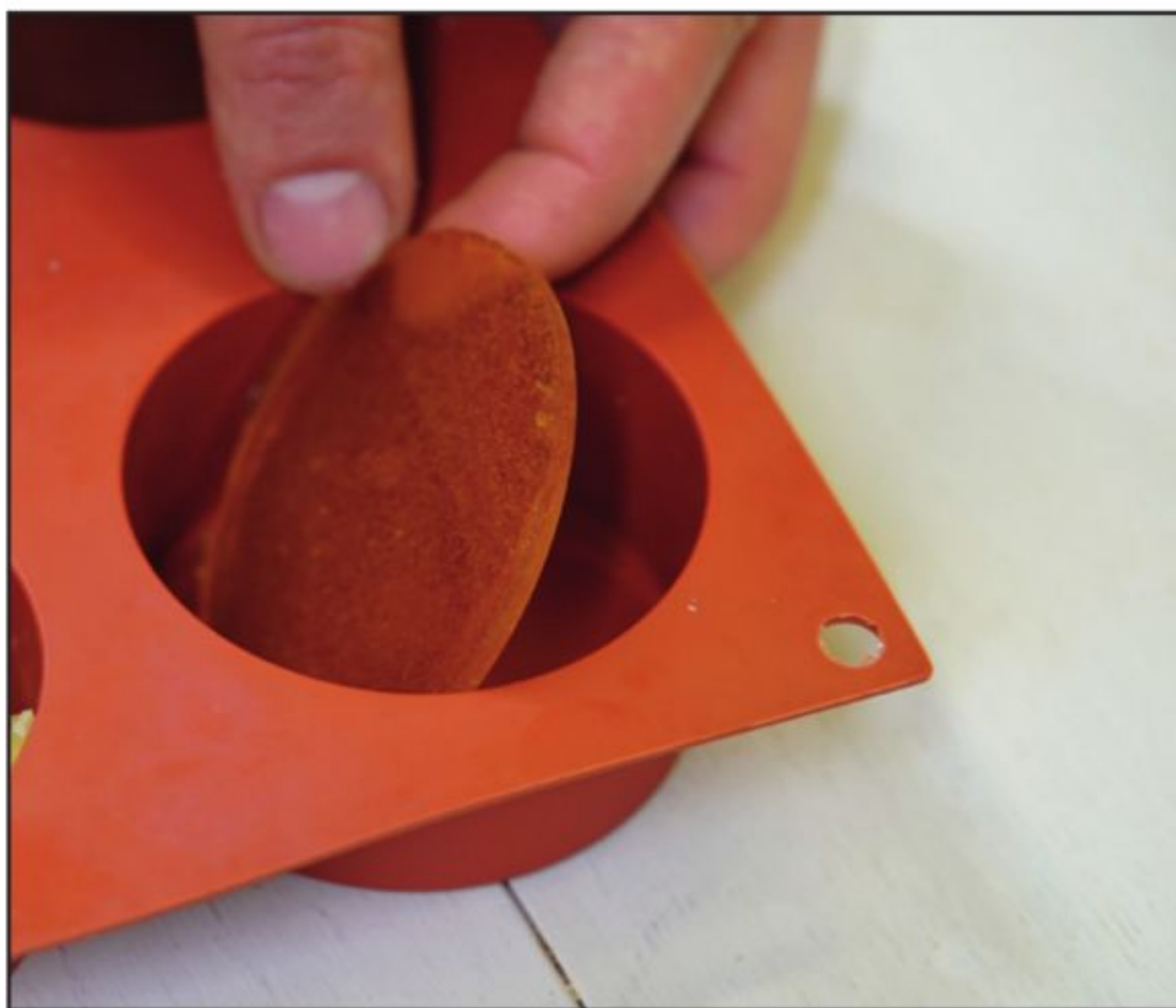
4

Infornate gli stampini a 165°C per 15 minuti. Laciate raffreddare e poi sformate capovolgendo lo stampo. Per servire adagiate ogni tatin sopra un disco di sfoglia e decorate con fragole e gelato alla vaniglia.

5

gli strumenti di lavoro

BILANCIA DA CUCINA

Realizzata da Termozeta per Cotto e mangiato, la bilancia amica dell'ambiente funziona senza pile: per caricarla, infatti, basta un giro di manopola. È dotata di ampio display digitale con unità di misura e indicatore di carica

SLURP
in cucina con i bimbi

PULCINI di uova e funghi

INGREDIENTI PER 6 PULCINI
UOVA 6
TESTE DI CHAMPIGNON 6
FALDE DI PEPERONE 3
CHIODI DI GAROFANO 12
AGLIO 1 spicchio
PREZZEMOLO RICCIO
OLIO EVO
PANGRATTATO
PER LA CREME FRAICHE
PANNA FRESCA 100 ml
YOGURT BIANCO 100 ml
LIMONE mezzo il succo
ERBE AROMATICHE A PIACERE
SALE

Per la creme fraiche versate in una ciotola la panna, lo yogurt e mescolate. Unite il succo di limone, il sale, le erbe tritate e amalgamate. Coprite con la pellicola e raffreddate in frigo 30 minuti.

Per i funghi pulite le teste con un panno e scottatele 1 minuto in acqua bollente. Mescolate il pangrattato con l'olio e l'aglio tritato. Adagiate le teste di funghi in una teglia unta, spolverizzate con il composto e infornate a 190°C per circa 15 minuti.

Rassodate le uova in acqua per 8 minuti e pelatele. Farcite i funghi tiepidi con la creme fraiche e adagiatevi le uova.

Ritagliate i peperoni creando creste e becchi, formate gli occhi con i chiodi di garofano. Terminate con prezzemolo riccio.

CONIGLIETTI di frolla

INGREDIENTI PER 10-12 BISCOTTI
PASTA FROLLA PRONTA 1 panetto da 500 g –
ZUCCHERO A VELO 100 g –
COLORANTE ALIMENTARE IN GEL DI VARI COLORI

Lavorate con le mani il panetto di frolla per ammorbidirlo, poi stendetelo con il mattarello e ricavate i coniglietti con un tagliabiscotti infarinato. Disponete i biscotti sulla placca coperta con carta forno. Cuocete in forno statico a 170°C per 20 minuti circa. Fate raffreddare .

Versate lo zucchero a velo in una ciotola, aggiungete 2 cucchiai di acqua e miscelate con una frusta fino a ottenere una glassa densa.

Dividete la glassa in due o tre ciotole, secondo quanti colori volete utilizzare, unite il colorante una goccia alla volta e mescolate con cura.

Spennellate i biscotti con il colore scelto. Fate asciugare e poi disegnate i dettagli usando la sac à poche, o un conetto di carta, e uno stecchino.

CONIGLIETTO di porridge

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- FIOCCHI D'AVENA 100 g
- LATTE DI MANDORLE DOLCE 120 ml
- YOGURT GRECO 100 ml
- BANANE 4 piccole
- PERE 2-3
- FRAGOLE 6
- MIRTILLI 8
- MELE 3 spicchi

Versate il latte di mandorle in un pentolino, aggiungete l'avena e lasciate bollire a fiamma dolce fino a ottenere un composto cremoso.

Spegnete il fuoco versate lo yogurt greco e mescolate con cura. Lasciate raffreddare.

Distribuite il porridge in 4 ciotoline, quindi decorate con una banana tagliata a metà per il lungo e spicchi di fragola per le orecchie, usate 2 mirtilli per formare gli occhi, mezza fragola per il naso, 2 fette rotonde di pera per il musetto e infine disegnate i baffi con bastoncini di mela.

GRANCONIGLIO di pancake

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FARINA 00 125 g – LIEVITO PER DOLCI 6 g – ZUCCHERO SEMOLATO 15 g – LATTE 200 ml – UOVA 2 – MOZZARELLA 100 g – BURRO 25 g –

Sciogliete il burro in un pentolino a fiamma dolce e fate intiepidire. Battete i tuorli con la frusta, unite il burro sciolto e poi il latte, versandolo a filo mescolan Setacciate la farina con il lievito, aggiungeteli al composto di uova e amalgamate con cura.

Montate gli albumi versando lo zucchero poco alla volta e incorporateli delicatamente al composto, mescolando con movimenti dall'alto verso il basso.

Scaldate una padella antiaderente unta con poco burro e versare il composto formando le parti del coniglio: un cerchio grande per il corpo, uno più piccolo per la testa, due piccoli per le guance, due ovali per i piedini e due allungati per le orecchie.

Quando si formano delle bollicine sulla superficie dei pancake, girateli con una spatola larga e fate dorare.

Componete il coniglio e decoratelo con palline di mozzarella dando forma ai piedini e alla coda.

gli Indispensabili

LA PADELLA SUPER RESISTENTE

La padella saltapasta della linea Donatello di Bialetti ha Il fondo ad alto spessore, adatto anche all'induzione, che garantisce la distribuzione ottimale del calore per esaltare il gusto di ogni ingrediente. La vernice esterna è ideale per le alte temperature e resiste in forno fino a 230°C.
www.bialetti.it

CALORE SENZA FILI

Pratico e robusto . il bollitore cordless di Termozeta per Cotto e mangiato ha la caraffa in vetro termoresistente da 1,5 litri e l'illuminazione interna a led. blu che consente di controllare costantemente il livello dall'acqua.
La potenza è di 1850-2200W
www.termozeta.com/negozio/

SBATTE E IMPASTA

Prodotta da Termozeta per Cotto e mangiato, la macchina Sbatte & impasta è utilissima per preparare impasti dolci e salati, montare la panna e gli albumi e preparare ogni tipo di crema. Poi, staccata dal suo supporto, l'impastatrice si trasforma in un comodo sbattitore portatile!
www.termozeta.com/negozio/

FRULLATORE PROFESSIONALE

Il nuovo Frullatore K400 di KitchenAid è dotato di un motore da 1,5 cavalli e di una lama asimmetrica in acciaio inox, che frulla da 4 angoli diversi per un risultato ottimale con ogni ingrediente.
Preparare zuppe, smoothies, salse e succhi di frutta e verdura è più facile.
Disponibile in 11 colori.
www.kitchenaid.it.

L'IDEA FURBA

Il cestello in acciaio inox diviso in tre sezioni consente di cucinare assieme formati di pasta con differenti tempi cottura senza mescolarli tra loro.
www.hh-lifestyle.it

PANE FRESCO TUTTI I GIORNI

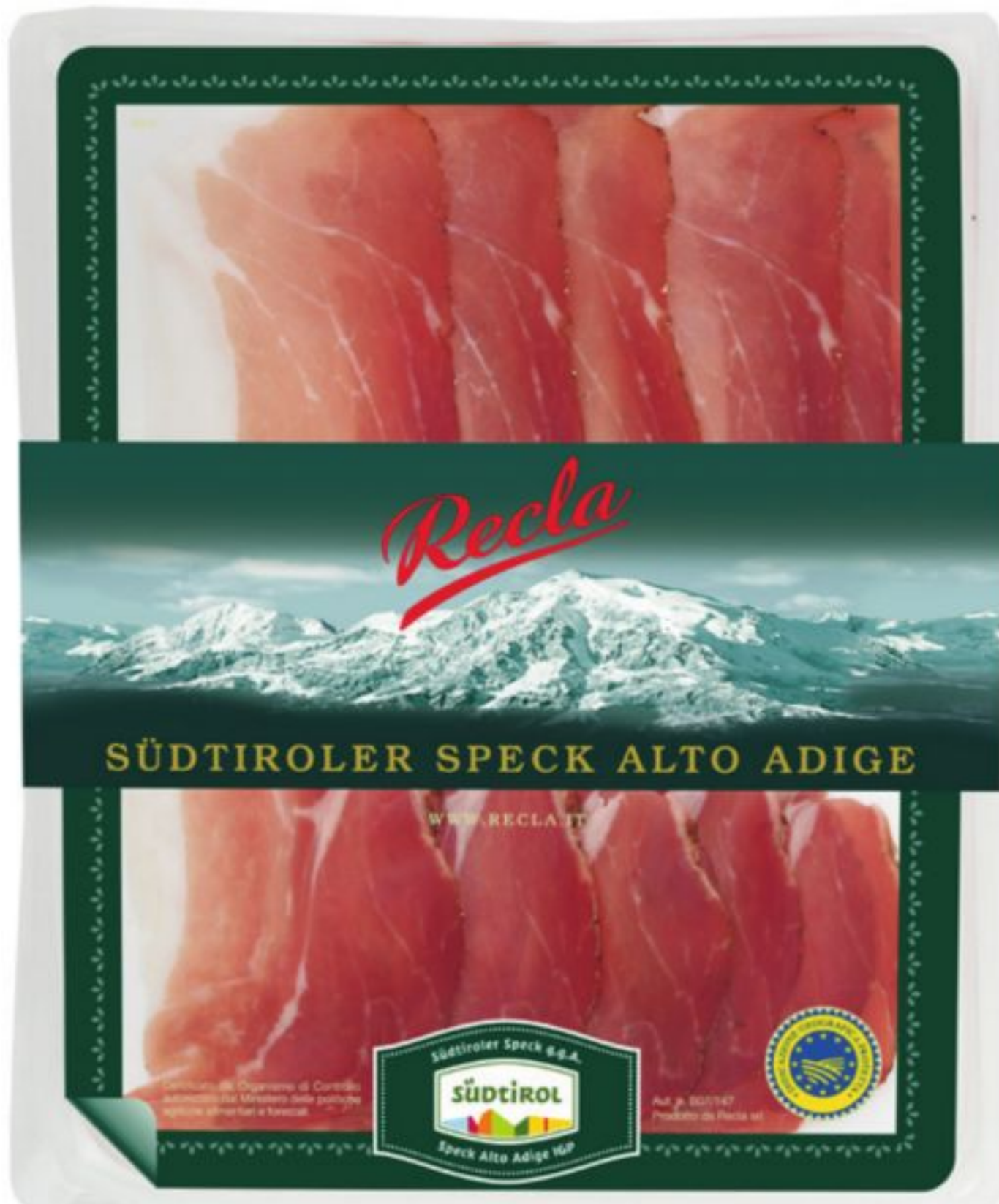
La nuova macchina del pane Imetec Zero-Glu Pro ha 20 programmi di cottura specifici per ogni tipo di farina, anche senza glutine.
Il kit di accessori in dotazione include i contenitori in materiale antiaderente per panini, ciabatte e pane in cassetta, un bicchiere graduato per olio e acqua e il misurino per lievito madre.
//shop.imetec.com/it/

IL MIXER TUTTOFARE

Rapido è il mixer compatto, potente e ricco di accessori che ti risolve pranzi e cene.
Trita, frulla, grattugia, mescola, monta e centrifuga garantendoti un risultato ottimale in pochi istanti.
É dotato di due lame super affilate e di comodi bicchieri per conservare gli alimenti.
www.mediashopping.it

al Supermercato

LO SPECK DELICATO

Garantito dal marchio IGP lo Speck Alto Adige di Recla, storica azienda della Val Venosta, ha un'affumicatura leggera e delicata ed è ideale come piatto unico e servito come antipasto.
www.recla.it

LA PASSATA È BIO

Senza additivi né sale aggiunto, la passata vellutata di pomodoro biologico Alce Nero è prodotta con pomodori coltivati in Italia, raccolti in estate e lavorati al vapore per preservare sapori e proprietà nutrizionali, e infine triturati, passati e concentrati.
www.alcenero.com

NE BASTA UNA GOCCIA

Aceto forte e vigoroso, con un'acidità superiore al 7,75%, che rende la resa del prodotto ottima,l'Aceto Flaminio da Vino Rosso Umbria IGT. è un aceto di qualità, che nasce da un vino di prima qualità e non dallo scarto di altre lavorazioni o diluito.
www.olioflaminio.it

BUONO DI NATURA

Solo succo di frutta e verdure per i nuovi Frullati Veggie, realizzati con i migliori prodotti della terra, selezionati e garantiti da Valfrutta, senza conservanti né coloranti e 100% vegan. Disponibili 4 ricette.
www.valfrutta.it

TENERO CUORE DI LATTE

Capriccio di Arrigoni è un formaggio vaccino molle a pasta fresca frutto di una produzione all'avanguardia che mantiene inalterati i profumi. È ideale per condire pasta, gnocchi e risotti, ottimo per preparare creme e cheesecake, va provato anche da solo con miele e pistacchi.
www.arrigoniformaggi.it

PIÙ GIANDUIA, MENO ZUCCHERO

L'uovo di Pasqua artigianale Chocoflow alla Gianduja, oltre a presentare un basso contenuto di carboidrati e di zuccheri, è anche ricco di fibre. Ecco la vera sorpresa: dedicato ai più piccoli, è perfetto anche per i grandi.
www.lightflow.it

INSALATA PER RISO LIGHT

L'Insalata per Riso Zero Olio di Ponti è realizzata con tante verdure: capperi, olive nere, peperoni, piselli, cipolline, mais, carote baby e cetrioli, ma assolutamente priva grassi. Perfetta per arricchire uno dei grandi classici della cucina estiva.
www.ponti.com

GUSTO FRANCESE

Mix di senape all'antica e maionese, la Salsa Dijonnaise, dal delicato bouquet di spezie, è perfetta per accompagnare verdure crude e carni rosse. Ancora più pratica nella confezione in plastica.
www.eurofood.it

LA CLASSICA COLOMBA

Prodotta con uova da galline allevate a terra e lievito madre, la Colomba Mandorlata Balocco è ricca di uvetta sultanina, scorze d'arancia candite di Sicilia e cedro Diamante e ricoperta con glassa alle nocciole italiane.
www.balocco.it

dal mondo

Ecco l'insalata nizzarda, la cui ricetta è oggetto di una disputa sempre attuale

di Luca Turchi

LITIGARE PER UNA INSALATA LE VICENDE DELLA "SALADE NIÇOISE"

La salade niçoise, in italiano insalata nizzarda, è un piatto caratteristico della città di Nizza. In Francia gli ingredienti di questa insalata sono oggetto costante di disputa, tant'è che molti siti gastronomici titolano la propria ricetta "la vera insalata nizzarda" e nessuno è completamente d'accordo con gli altri. A sostegno delle varie tesi si sono alternati personaggi illustri come il grande cuoco Auguste Escoffier o il sindaco di Nizza Medecin. Ciò che abbiamo appurato è che comunque alcuni ingredienti come il mais, il riso, la maionese, sono unanimemente respinti, mentre i fagiolini, sdoganati da Escoffier, o altri legumi, al di fuori delle fave, come i fagioli, sono controversi. Anche il tonno non è accettato dai puristi perché ritenuto cibo per la mensa dei ricchi in contrasto con lo spirito proletario dell'insalata, ma noi l'abbiamo inserito comunque. Dimenticavo gli italiani; anche noi, o perlomeno i liguri, abbiamo la nostra versione, che chiamiamo cundijun o condiglione, ma ancora non siamo entrati nella disputa.

LA RICETTA

DOSI PER 4/6 PERSONE Procuratevi **4 pomodori rossi maturi e sodi** ed affettateli e salateli, **due scalogni o cipollotti** ed affettateli abbastanza finemente, **un peperone verde o rosso** e tagliatelo a listarelle, **un mazzetto di ravanelli** che pure affetterete, **una manciata di fave** piccoline e sgranate, **una manciata di olive di Nizza** (vanno benissimo anche le taggiasche), **una decina di filetti di acciughe sott'olio**, **due o tre etti di tonno sott'olio** sgocciolato, **quattro uova** sode tagliate a spicchi e **qualche foglia di basilico**. Sono ammessi anche, ma non tutti assieme, carciofini sott'olio anch'essi ben sgocciolati, cetrioli, cuori di sedano affettati, qualche foglia di misticanza. A questo punto non rimane che mescolare tutti gli ingredienti e condirli; fatelo regolando di sale e pepe e preparando una vinaigrette con 60 ml di olio extravergine di oliva e 30 ml di aceto di vino rosso (potete usare anche l'aceto balsamico o l'aceto di Jerez).

Cotto e mangiato TV

La cucina non si ferma

Ricette da sperimentare a casa, consigli appetitosi per affrontare anche il periodo di quarantena ai fornelli... Cotto e Mangiato non si ferma ma vi aspetta come sempre in tv con tantissime idee golose e alcune novità. Se per vedere in onda Cotto e Mangiato Menù e la gara dei giovani chef bisognerà aspettare che l'emergenza Coronavirus sia finita, l'appuntamento quotidiano continua con ricette innovative, realizzate anche in collegamento Skype. "Stiamo registrando in formato ridotto, siamo chiusi tra le mura di casa da un mese ma non si molla - spiega la conduttrice Tessa Gelisio -. Sul set siamo solo in due, per una ricetta occorre il triplo del tempo perché andiamo a compensare la mancanza del resto della squadra ma ce la stiamo mettendo tutta per farvi compagnia con Cotto e Mangiato e con gli amici di sempre, a distanza! Per esempio abbiamo iniziato a **cucinare via Skype con Andrea Mainardi**, nonostante mille difficoltà, lontani ma vicini!"
Ed è proprio questo lo spirito con cui affrontare queste giornate in casa, ai fornelli, magari in videochiamata con amici e parenti. "In un momento così complicato la cucina con l'aiuto della tecnologia ci avvicina e ci tiene uniti - racconta lo chef Andrea Mainardi -. Cucinare a quattro mani via Skype è bellissimo perché è l'occasione per ricavarsi un attimo di spensieratezza. La nostra missione è fare compagnia alle persone, divertire ma anche dare consigli utili da mettere in pratica durante questo periodo di quarantena".
Anche i migliori chef però devono fare i conti con gli imprevisti delle tecnologie: "Cucinare con Tessa via Skype è divertente ma a volte abbiamo qualche problema di connessione, le reti ormai sono affollatissime e dobbiamo ancora capire i meccanismi per non accavallarci - scherza Andrea Mainardi -. A volte mi capita di rispondere a una domanda quando lei ne sta già facendo un'altra, per me non è semplice restare in silenzio ed aspettare... Comunque l'esperimento ha funzionato e abbiamo deciso di andare avanti su questa strada in attesa di poter cucinare di nuovo insieme, nei nostri tête-à-tête".
Dallo chef arriva anche un consiglio per chi ha deciso di utilizzare il tempo libero della quarantena per avvicinarsi per la prima volta alla cucina: "Bisogna cercare di non fare i fenomeni, la vera sfida in questo momento è inventare ricette nuove con gli ingredienti che abbiamo in casa o quelli che possiamo comprare uscendo a fare la spesa al massimo una volta ogni settimana. Consiglio di iniziare con ricette semplici, utilizzare pochi ingredienti, seguire alla lettera tutti i passaggi e mi raccomando: assaggiamo sempre il piatto più volte mentre lo stiamo cucinando!".
Restiamo a casa, ai fornelli ma anche davanti alla tv: l'appuntamento è come sempre dal lunedì al venerdì su Italia 1, all'interno dell'edizione delle 12.25 di Studio Aperto. Buona cucina a tutti!

Tessa Gelisio cucina via Skype con lo chef Andrea Mainardi

Nonostante le difficoltà del periodo si continua a registrare